

100 Karten für neue  
Antworten auf  
wichtige Fragen

Fissler Plischke

# Gedanken im Fluss

Mehr Kreativität in Therapie  
und Beratung



**BELTZ**

## 1 Einleitung

Dieses Kartenset beinhaltet die vielleicht wichtigsten 40 Fragen aus der schulenübergreifenden Psychotherapie und Beratung. Das Besondere daran: Patient:innen und Klient:innen betrachten diese Fragen mithilfe von 60 Inspirationskarten aus einem neuen Blickwinkel, sodass weitere Assoziationsräume geöffnet werden. So können Patient:innen und Klient:innen auf neuartige und mehr Gedanken kommen und auch leichter in einen Flow-Zustand eintauchen.

In der Folge wird nur von Patient:innen, Therapeut:innen und Therapie gesprochen, was sich jedoch gleichermaßen auf Klient:innen, Berater:innen und die Beratung bezieht.

Wir empfehlen, eine, maximal zwei Fragen pro Sitzung zu nutzen. Sie sollten am besten dann eingesetzt werden, wenn Sie an dem jeweiligen allgemeinen Wirkfaktor der Psychotherapie nach Grawe (1994, 1997) arbeiten:

- ▶ **Ressourcenaktivierung**
- ▶ **Problemaktualisierung**
- ▶ **Problembewältigung**
- ▶ **Motivationale Klärung**
- ▶ **Therapeutische Beziehung**

**Wichtig:** Die Inspirationskarten können auch ohne die beigelegten Fragekarten genutzt werden. Sie können für alle Fragen aus Ihrer Sitzung verwendet werden, die divergentes Denken erfordern. Die Fragen müssen also offen formuliert sein und zum Ziel haben, viele und neuartige Gedanken ans Licht zu bringen.

Die Fragen zur **Ressourcenaktivierung** decken das Schöne an den Patient:innen und deren Leben auf. Diese Ressourcen werden dadurch bewusster und sollen aktiv in der Therapie gelebt und eingesetzt werden. Diese Fragen sind ideal für den Einstieg in das Kartenset geeignet. Sie sind für Patient:innen oft leichter zu beantworten als die der anderen Bereiche. In diesem Bereich kann man daher die Anwendung der Inspirationskarten sehr gut einführen und üben. Wenn Patient:innen dann vertraut mit den Inspirationskarten sind, kann man zu den Fragekarten der **Problemaktualisierung** und **Problembewältigung** übergehen. Hier werden Herausforderungen der Patient:innen erlebbar gemacht und neue Lösungen dafür entwickelt. Diese beiden Fragenbereiche bauen aufeinander auf, sodass es sinnvoll ist, zunächst Fragen der Problemaktualisierung zu klären, bevor Sie Fragen zur Problembewältigung stellen.

Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss



## Hintergrund – Das Brain2Business™-Prinzip

Das Brain2Business™-Prinzip nutzt zufällige Symbole. Je weiter weg diese Symbole von den spontanen Antworten zur Frage sind, desto besser funktioniert das Prinzip. Es schafft damit weitere Assoziationsräume, die mit neuen Gedanken gefüllt werden. Mithilfe des Brain2Business™-Prinzips sollen die Inspirationskarten helfen, auf neue und mehr Ideen zu kommen, Blockaden zu lösen und dabei auch mehr Flow-Erleben zu erzeugen. Patient:innen fällt es leichter, länger über die Fragen nachzudenken, um neue – bisher noch ungedachte – Antworten zu finden. Das Brain2Business™-Prinzip ist dann besonders wirksam, wenn die spontanen – oft schon festgefahrenen – Gedanken auf die Frage bereits geäußert wurden. Eine randomisierte, kontrollierte klinische Studie mit psychiatrischen Patient:innen konnte die Wirkung des Prinzips mit dem sog. Brain2Business™ small-Tool bereits belegen (Fissler et al., 2025, s. unten).

## **2 Anleitung zur Nutzung des Kartensets**

### **Hinweise vor dem Start**

Der/Die Therapeut:in schreibt alle Antworten in Stichworten mit (nicht ausformuliert). Die Gedanken können dabei auch direkt in einer Mind-Map gegliedert und strukturiert werden. Das ist anspruchsvoller, hilft aber später.

### **Schritt 1: Möglichst viele Gedanken entwickeln**

#### **(A) Erste Antworten ohne Inspirationstechnik**

Der/Die Therapeut:in liest eine Frage vor und legt die Karte lesbar aus: »Sagen Sie bitte alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Ich sammle Ihre Antworten.«

Die Frage wird so lange ohne die Inspirationskarten beantwortet, bis es dem Patienten schwerfällt, neue Antworten zu finden (gewöhnlich nach ca. 1–3 Minuten).

#### **(B) Einführung der Inspirationstechnik**

Therapeut:in: »Nun verwenden wir eine Inspirationstechnik, die Ihnen hilft, auf neue Antworten und Blickwinkel zu kommen.«

Der/Die Therapeut:in fächert die Inspirationskarten verdeckt auf einem Tisch auf, sodass die Patientin eine daraus ziehen und aufdecken kann.

Therapeut:in: »Bitte ziehen Sie nun eine Inspirationskarte. Darauf sind Symbole. Nennen Sie *nicht* das Symbol, sondern *lassen Sie sich davon inspirieren*. Sagen Sie bitte alles, was Ihnen zur Frage ›...‹ in den Sinn kommt.«

Der/Die Therapeut:in schreibt mit, hört aktiv zu und liest die jeweilige Frage nochmal vor, wenn es dem Patienten schwerfällt, auf eine neue Antwort zu kommen, oder die Antworten nicht mehr zur Frage passen.

### **Wenn es Patient:innen schwerfällt, auf neue Antworten zu kommen**

- ▶ Das Wichtigste ist, die jeweilige Frage zu wiederholen.
- ▶ Sie können mit folgenden Aussagen Assoziationsräume öffnen, ohne dass eine neue Karte gezogen wird: »Lassen Sie sich bitte von den ›Eigenschaften‹ des Symbols inspirieren.«
- ▶ Andere Möglichkeiten, Assoziationsräume zu öffnen: »Lassen Sie sich bitte von ›dem Zweck/ den Details/der Form/der Farbe‹ des Symbols inspirieren.«

**Wenn Patient:innen den Namen des Symbols nennen:**  
»Bitte sprechen Sie den Namen des Symbols nicht aus.«

## **Schritt 2: Gedanken bewerten und ordnen**

Therapeut:in und Patient:in schauen sich gemeinsam die Antworten an. Die passenden und hilfreichen Antworten werden strukturiert, z. B. in einer Mind-Map. Die besten Antworten und neue Einsichten werden für die Therapie weiterverwendet. Die Mind-Maps können auch als Erinnerung mitgegeben werden.

## **Zusätzliche Anleitung für die erste Anwendung bei einem/einer Patient:in**

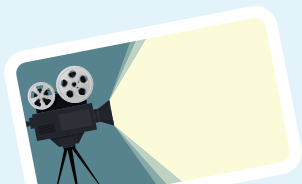
Therapeut:in: »Es geht jetzt ums ›UND‹, nicht ums ›ABER‹. Alle Gedanken und Ideen sind richtig, egal, wie gut oder sinnvoll sie sind. Sagen Sie also jeden Gedanken, der Ihnen in den Kopf kommt, je mehr, desto besser. Auch ungewöhnliche oder einzigartige Gedanken sind sehr willkommen.

Mit der Zeit wird es schwieriger, auf Ideen zu kommen, jedoch lohnt es sich dranzubleiben, weil wichtige und neue Ideen oft eine Weile brauchen, bis man auf sie kommt.



Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss Gedanken im Fluss

**Zusätzlicher Hinweis.** Bereits genutzte Inspirationskarten werden für die jeweilige Frage beiseitegelegt. Bei neuen Fragen können dieselben wieder genommen werden.



### 3 Die allgemeinen Wirkfaktoren der Psychotherapie nach Grawe

Die Fragekarten beziehen sich auf Wirkfaktoren, die in allen psychotherapeutischen Richtungen genutzt werden. Es handelt sich also um Fragen für eine allgemeine, forschungsinformierte Psychotherapie. Grawe (1994, 1997) nennt fünf solcher Wirkfaktoren:

- ▶ **Ressourcenaktivierung**
- ▶ **Problemaktualisierung**
- ▶ **Problembewältigung**
- ▶ **Motivationale Klärung und**
- ▶ **Therapeutische Beziehung**

Im Folgenden werden diese fünf Bereiche näher beleuchtet und Tipps zur Anwendung der Karten gegeben. Die Farben der Fragekarten und deren Rückseite zeigen an, welcher Wirkfaktor genutzt wird.

#### **Ressourcenaktivierung – Das Schöne aufdecken und nutzen**

16 Fragen zur Ressourcenaktivierung zielen darauf ab, die Bereiche des Patienten sichtbar zu machen, die für sein Wohlergehen hilfreich sind und den therapeutischen Prozess unterstützen. Es geht also darum, positive Eigenschaften des Patienten (z. B. Fähigkeiten) und

## Therapeutische Beziehung – In Resonanz gehen

Ein wichtiger übergeordneter Wirkfaktor der Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Ihnen als Therapeut:in und ihrem Patienten. Entscheidend ist die Qualität dieser Beziehung, die mit jeder Interaktion zwischen Ihnen beeinflusst wird. Alle bereits genannten Karten sollen durch die positiven Erfahrungen beim Öffnen des Patienten zu einer guten Beziehungsqualität beitragen. Die drei Fragen sollen die Beziehung auch explizit fördern, z. B. »Was könnte mein:e Berater:in oder Therapeut:in ändern, damit die Therapie oder Beratung für mich noch hilfreicher wird?«

