

ZEITLINIE GRUNDLAGEN

Grundidee: Wie machen wir es, dass wir Erinnerungen in irgendeiner Weise zeitlich kodieren, so dass wir bei zwei verschiedenen Erinnerungen sofort wissen, welche früher und welche später ist? Wie macht unser Gehirn den Unterschied zwischen Zukunft und Vergangenheit?

Die Basishypothese ist, dass unser Gehirn zeitliche Unterschiede verräumlicht. Dies ließ sich bei sehr vielen Menschen empirisch bestätigen.

Die Entdeckung der Zeitlinie versetzt uns in die Lage, eine große Anzahl von Veränderungen in sehr kurzer Zeit zu vollziehen.

ELIZITIEREN DER ZEITLINIE - ENTDECKE DEINE ZEITLINIE

Wenn die Vergangenheit ein Punkt oder eine Richtung im Raum wäre, wo wäre sie dann?

Wenn die Zukunft ein Punkt oder eine Richtung im Raum wäre, wo wäre sie dann?

Jetzt verbinde die Vergangenheit mit der Zukunft.

Wo liegt die Gegenwart? In Dir oder außerhalb von Dir?

UNTERSCHIEDLICHE ZEITLINIENTYPEN: IN-TIME UND THROUGH-TIME

In-Time: Zeitlinie geht durch den Gegenwartspunkt durch (in meinem Körper).

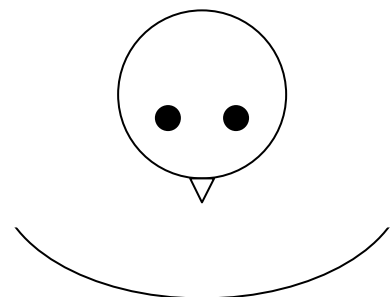
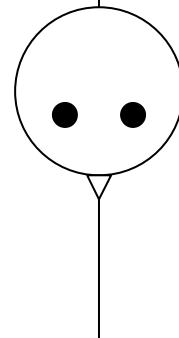
- Leute gehen auf im hier und jetzt (man kann eine Feier sehr gut genießen, keine Pläne im Kopf; man ist da, wo man eben ist)
- Fähigkeit zur Pünktlichkeit (Überblick über die Zeitlinie wird gefordert) mangelhaft ausgeprägt. (totale Überforderung)
- nicht alles vor uns sichtbar
- Zeit ist flexibel/Zeitpläne eher nicht so wichtig
- Erinnerungen meist assoziiert
- leicht, sich auf die Gegenwart zu fokussieren

Through-Time: Zeitlinie liegt komplett außerhalb der Person. Eine Art Meta-Position zur eigenen Zeit.

- westlich
- von links nach rechts
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- vor uns sichtbar, überschaubar
- geordnete Existenz / Zeitpläne eher wichtig
- Erinnerungen normalerweise dissoziiert
- schwieriger im Hier und Jetzt zu bleiben
- ich habe bezahlt und ich will die gesamte Zeit, die mir zusteht

Manche Leute können sehr gut wechseln, z.B. im Urlaub. Agierung aus dem Jetzt heraus.

Beispielskizzen



ÜBUNG: DIE SUBMODALITÄTEN DER ZEIT (VERGANGENHEIT – GEGENWART – ZUKUNFT)

In welchem Repräsentationssystem nimmst Du Deine Zeitlinie zuerst wahr, wie entwickelt sie sich weiter? Angenommen, Du könntest Deine Zeitlinie außerdem noch (sehen, hören, fühlen,...) Wie ist sie dann, jetzt?

Ort/Richtung:

- von hinten nach vorn; von links nach rechts; rechts nach links; von oben nach unten
- weit weg/nah
- wo befindet sich im Raum Deine Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit?
- in welchem Abstand zu Dir befinden sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?
- geht die Zeitlinie durch Dich hindurch (assoziiert) oder ist sie außerhalb von Dir (dissoziiert)

Form/Gestalt/Ausdehnung

- Linie, Bogen, Spirale, parallele Linien, verschiedene Stränge, Strom, Schleife
- stufenförmig, auf einer Ebene, Höhenunterschiede
- Leine mit Photos, Film, Straße, Strahl, Mikrochip, Maßstab 1:1, Schlauch
- begrenzt/unbegrenzt; unterbrochen / durchgehend

Aussehen

- bunt / schwarz-weiß; hell-dunkel; scharf-unscharf; transparent-undurchsichtig
- ausgedehnt-gedrängt; klein-groß; nach-fern

Gefühl/Geruch/Geschmack:

- intensiv-neutral; angenehm - unangenehm; verbunden-unverbunden; vorhanden - nicht vorhanden; anziehend-abstoßend; Begeisterung - Gleichgültigkeit; froh-traurig; leicht - schwer; dicht-luftig; wohlduftend - geruchlos; geschmacksfrei-wohlschmeckend usw.

Je mehr Flexibilität Du mit den Submodalitäten der Zeit erlangst, desto größer wird Dein Verständnis für das Zeitempfinden anderer Menschen und Kulturen. Und umso mehr machst Du von Deiner Freiheit Gebrauch, Dein Gehirn zu benutzen und nicht nur zu besitzen.

Verändere nun die charakteristischen Submodalitäten Deiner Zeitlinie und entdecke dabei, wie das Deine Gefühle und Wahrnehmungen ändert. Stelle sicher, dass Du zu Deiner ursprünglichen Zeitlinie zurückkehren kannst.

Wie wirkt sich die Veränderung jeweils aus? Welche Submodalitäten machen den größten Unterschied?

Zum Beispiel:

- Wie ist es für Dich, wenn die Zukunft sehr nah und sehr detailliert ist?
- Wie ist es, wenn sie sehr weit ausgedehnt und unscharf ist?
- Wenn der heutige Tag ausgedehnt ist bis zur Eingangstür, die nächste Woche bis auf die Straße reicht usw.
- Wie mag wohl die Zukunft eines dynamisch-optimistischen, die eines Ach-es hat-doch-alles-keinen Zweck-Typs gestaltet sein?
- Wie die eines zukunftsorientierten Managers / eines No-Future-Typen, eines Hippies / eines Archivars, Zukunftsplaners / Punks, eines Pedanten / eines notorischen Unzuverlässigen?
- Wie mag die Zeitlinie einer Nonne, eines Globetrotters, die eines Beduinen im Vergleich zu der eines Deutschen beschaffen sein? usw.

Tausche mal mit Deinem Übungspartner die Time-Line!

VERLOCKENDE ZUKUNFT

1. Zielfindung: Finde ein Ziel, das Du beispielsweise in fünf Jahren erreicht haben möchtest. Überlege Dir dabei, wer Du dann sein willst, in welchen Bereichen Du was tun oder nicht tun möchtest, wie Du leben möchtest, mit wem, was für Dich gut ist. (Wohlgeformtheitskriterien)
2. Visualisiere das Ziel: dissoziiertes Selbstbild. Mache Dir jetzt ein inneres Bild von diesem Ziel, so dass Du Dich von außen sehen kannst. Soll und kann daran noch etwas optimiert werden? (SM)
3. Plaziere das Zielbild auf Deiner Zeitlinie. Vergegenwärtige Dir Deine Zeitlinie. Wo möchtest Du nun dieses Zielbild einpflanzen? Nimm die Stelle, wo Du fühlst/meinst, dass es genau richtig ist. Assoziiere hinein und überprüfe, ob alles in Ordnung ist.
4. Gehe in die Dissoziation und überprüfe, ob noch etwas fehlt. Wenn ja, schicke die Ressourcen dorthin, die noch fehlen, verbessere die Submodalitäten. Assoziiere erneut hinein und überprüfe „von innen“, ob jetzt alles stimmt.
5. Aus der Dissoziation: Was brauchst Du jetzt noch, um Dein Ziel wirklich zu erreichen?
6. Finde auf Deiner Zeitlinie nun all die Ressourcen, die noch wichtig sind und ankere sie. Verteile sie nun da, wo Du sie brauchen wirst (Anker aktivieren). Überprüfe: Fehlt noch etwas? Wenn ja: Wiederhole den Vorgang.
7. Aus der Gegenwart: Wie lockt Dich Deine Zukunft, wie stärkt Dir Deine Vergangenheit dabei den Rücken, wie gibt Dir all das in der Gegenwart eine Richtung? (Überprüfung)
8. Future Pace

CHANGE HISTORY

1. Problemfindung: Finde eine vergangene Situation, die nicht so gelaufen ist, wie es sich Dein Klient wünscht. Lass Deinen Klienten dieses negative Gefühl ankern (Suchanker).
2. Dein Klient läuft jetzt mit diesem Suchanker die Zeitlinie zurück. Lass ihn ca. drei Situationen finden, die etwas mit diesem Ereignis zu tun haben. Dann finde mit ihm den Zeitpunkt des besten Neulernens.
3. Setze einen Unterbrecher und bringe Deinen Klienten in die Dissoziation, indem er die Zeitlinie verlässt und auf eine andere Position geht.
4. Lass den Klienten aus der Dissoziation die Ressourcen finden, die er damals gebraucht hätte. Dann soll er diese Ressourcen in die damalige Situation schicken
5. Nun erlebt er die damalige Situation mit den neuen positiven Ressourcen und läuft dann die Zeitlinie mit den Ressourcen wieder zurück. Dabei soll er nachspüren, wie sich seine persönliche Geschichte verändert.
6. Test: „Wie geht es Dir jetzt, wenn Du an die damalige Situation denkst?“

RE-IMPRINTING – nach R. Dilts –

Eine Prägung (Imprint) ist eine einschneidende Erfahrung aus der Vergangenheit, aus der der Betroffene einen Glaubenssatz oder ein Bündel von Glaubenssätzen geformt hat. Eine solche Prägung beinhaltet meist auch eine unbewusste Rollenübernahme von anderen wichtigen Personen, die damit zu tun hatten.

Das Re-Imprinting hat den Zweck, die fehlenden Ressourcen zu finden, den Glaubenssatz zu verändern und das Rollenmodell, das dort entwickelt wurde, an die realen und aktuellen Gegebenheiten des Betroffenen anzupassen.

1. A identifiziert ein einschränkendes Verhalten, das er ändern möchte.
2. B identifiziert die dazu gehörigen Symptome (Gefühle, Worte, Vorstellungen), die mit dem Verhalten einhergehen. B erfragt den zugrundeliegenden Glaubenssatz. Kennzeichen: Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit oder Wertlosigkeit. Anker. Erfrage die dazugehörigen Submodalitäten (das, was A zuerst einfällt): Anker.
3. A geht nun mit diesem Anker seinen Lebensweg zurück, bis zu der Stelle, wo er die früheste Erfahrung mit dem Gefühl/Symptom gemacht hat. Lasse A hier die Generalisierung bzw. den Glaubenssatz finden, den er aus dieser Erfahrung heraus entwickelt hat.
4. Lasse A noch einen weiteren Schritt zurückgehen, bis zu dem Punkt, wo die Erfahrung noch nicht stattgefunden hatte. Dann tritt A aus seiner Zeitlinie heraus und kehrt in die Gegenwart, dissoziiert zu seiner Zeitlinie, zurück und blickt auf die prägende Erfahrung in seiner Vergangenheit. Bitte A die Auswirkungen dieser Erfahrung auf sein späteres Leben zu bemerken. Lasse A auch – sofern vorhanden – weitere Generalisierungen und Glaubenssätze identifizieren, die er vielleicht später aus dieser Erfahrung heraus entwickelt hatte.
5. Finde die positiven Absichten, die sekundären Gewinne oder positiven Auswirkungen, die mit dieser Erfahrung verbunden sein mochten. Finde wichtige andere Personen, die zu dieser Erfahrung gehörten. Manches Symptom hat damit zu tun, dass der Betroffene eine Rolle eines daran Beteiligten übernommen/modelliert hat. Finde auch für diese Personen und ihr Verhalten die positive Absicht. Um dies heraus zu finden, kannst Du A diese Menschen z.B. einfach fragen lassen.
6. Gehe für alle Personen, die mit der Prägungssituation in Verbindung stehen, die folgenden Schritte durch:
 - a) Finde aus der Dissoziation die Ressourcen oder Wahlmöglichkeiten, die die Person damals gebraucht hätte, aber nicht hatte. Du kannst Ressource-Anker stapeln, Erfahrungen auf der Zeitlinie einsammeln, Energie, Farben etc. schicken. Lasse Deine Phantasie spielen. Achte bei den Ressourcen auf die logischen Ebenen.
 - b) Lasse A mit all diesen Ressourcen in die Erfahrung desjenigen eintreten, assoziieren, der sie damals benötigt hätte. Aktiviere dabei den Anker, die Ressourcen.
Lasse nun die Person die gesamte Situation mit den Ressourcen neu erleben.
 - c) Lasse A wieder aus der Zeitlinie heraustreten und aus der Dissoziation die gemachte Erfahrung neu einschätzen: Wie haben sich die Wahrnehmung der Situation, die Generalisierungen, die daraus gebildeten Glaubenssätze verändert? Welche neue Lernerfahrung möchte A aus der gesamten Erfahrung jetzt ziehen?
7. Bitte A die wichtigste Ressource zu finden, die er gebraucht hätte und ankere sie. Mit diesem Anker lasse A zurückgehen zu einem Punkt kurz bevor er diese Erfahrung machte. Lasse A diese Ressource in sein jüngeres Selbst aufnehmen und die gesamte Zeitlinie hindurch bis zur Gegenwart gehen.

„Nimm die Veränderungen wahr, die durch diesen Prozess stattgefunden haben.“

ABLAUFSKIZZE FÜR DAS RE-IMPRINTING

