

## **„KRAFT - Kreative, praxisorientierte Methoden zur individuellen Entwicklung” TPPA/2013/03/26**

Praxisorientierte Methoden zur Ermittlung und Entwicklung von Kompetenzen in der individuellen Beratung  
- Beispiele aus der schweizerischen Praxis -

### **Timeline**

1. **Quellennachweis:** Time Line NLP Konzepte, James Tad & Woodsmall Wyatt, Junfermann, 2002, [www.systemiclounge.com](http://www.systemiclounge.com)
2. **Zielgruppe der Methode:** Klienten im Beratungskontext die Hilfe bei der Lösungsfindung brauchen. Es sollten Klienten sein, die den Willen haben etwas zu verändern. Keine Klienten im Zwangskontext. Klienten die handlungsorientiert lernen können.
3. **Welche Fertigkeiten, Kompetenzen, Kenntnisse können mit Hilfe dieser Methode gemessen bzw. entwickelt werden?**
  - Visualisieren
  - Auflösen von belastenden Emotionen
  - Konflikte lösen
  - Phobien lösen
  - Negative einschränkende Entscheidungen und Glaubenssätze lösen
  - Lösen von traumatischen Erfahrungen
4. **Ist die Methode für Einzelpersonen oder für Gruppen gedacht?**

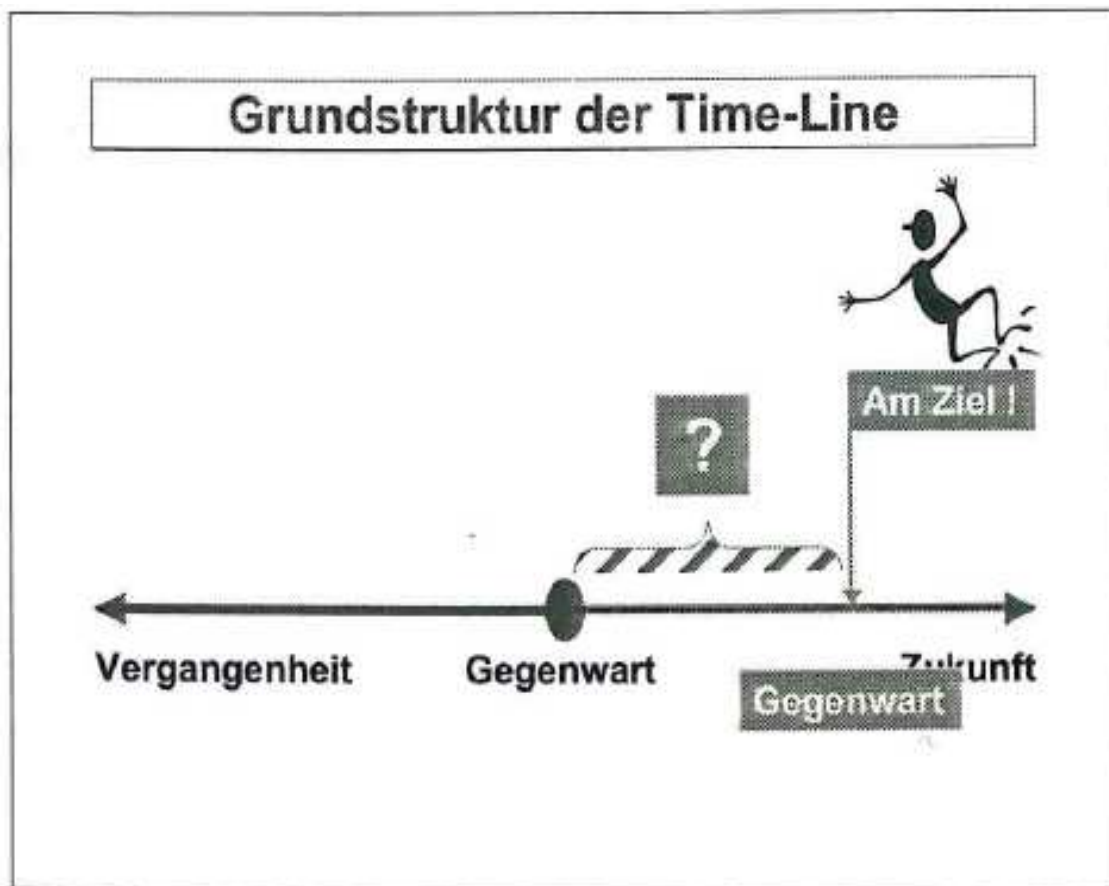
Die Methode ist eher für Einzelpersonen gedacht.
5. **Kurze Beschreibung:**

Unter dem Begriff Time Line Therapie wurde im Laufe der 80er Jahre von den amerikanischen NLP-Spezialisten Tad James und Wyatt Woodsmall (NLP = Neurolinguistisches Programmieren) eine Methode entwickelt, die auf dem „Walking the Time Line“ – „Gehen auf der Zeitlinie“ – aufbaut. Das Gehen auf der Zeitlinie ist eine Methode, wie sie von den Begründern des NLP, John Grinder und Richard Bandler bereits seit längerer Zeit gelehrt und praktiziert wurde.

Bei der ursprünglichen Methode nach Bandler und Grinder geht der Klient über eine gedachte Zeitlinie auf dem Boden. Er ist, als würde er damit ein energetisches Feld betreten, das ihn mit der Zeit und den jeweiligen Ereignissen jener Zeit verbindet und in Kontakt bringt. Dies erleichtert das Wiedererleben sowohl von belastenden als auch ressourcenreichen Situationen und Zeiten im Leben. Es ist immer wieder verblüffend, wie stark das Betreten der Zeitlinie und des damit verbundenen energetischen Feldes wirken kann! Dadurch können wir alte Verletzungen verstehen lernen und heilen, wir können Ressourcen (das was wir brauchen, was uns unterstützt und fördert) erforschen und

The project is supported by a grant from Switzerland through the **Swiss Contribution**.

wiedererleben, ja sogar aus der erfolgreichen Zukunft nutzen und in die Gegenwart oder Vergangenheit bringen.



In der modernen Hypnotherapie (der therapeutischen Hypnose) sind uns solche Methoden und Metaphern sehr geläufig und wir wissen ihre große Effektivität zu schätzen.

Bei der Timeline Therapie nach James und Woodsmall schwebt man im Gegensatz zum traditionellen "Gehen auf der Zeitlinie" in der Vorstellung hoch über der Zeit. Man schwebt zurück zur Grundursache eines Problems, zu dem allerersten Mal, an dem dieses Problem auftauchte und gegebenenfalls zu späteren Situationen, die für dieses Thema emotional besonders bedeutsam waren. Die Time Line Therapie nach James und Woodsmall unterstellt dabei also eine Grundursache in der Vergangenheit, die es zu behandeln gibt.

Gelingt es uns, dieses erste Ereignis aufzulösen (und das ist gerade mit dieser Arbeit oft erstaunlich einfach und schonend möglich), so bringen wir damit nach der Theorie und den Erfahrungen der Time Line Therapie auch alle folgenden, damit verbundenen Erfahrungen dazu, sich positiv zu verändern und aufzulösen. Das Schweben über der Zeit bewirkt einen angenehmen Abstand (Dissoziation) von unangenehmen, schmerzhaften Erlebnissen, weil diese tief unter einem liegen und wir all den Abstand nehmen können, den wir gerade brauchen und wollen. Das macht diese Methode besonders gut geeignet für traumatische Belastungen. Gleichzeitig ist es jeder Zeit

möglich, ganz und gar in das jeweilige Ereignis einzutauchen, und, was auch immer wichtig sein sollte, noch einmal zu durchleben.

Nach dem Timeline Modell hängen alle Erinnerungen zu einem bestimmten Thema in Form einer "Gestalt" aneinander. (Dies hat nichts mit dem Begriff "Gestalt" in der Gestalttherapie (Fritz Perls) zu tun!). Man kann sich das am besten wie Perlen vorstellen, die an einer Kette hängen. Jede Perle ist ein neues Erlebnis in Zusammenhang mit dem ursprünglichen Thema (zum Beispiel Angst). Mit der Zeit wird diese Kette immer schwerer und bedrückender. Wenn es uns nun gelingt zurückzugehen zur allerersten Perle und den Knoten zu lösen, der sie festhält, purzeln auch alle anderen folgenden Perlen von der Schnur. Zu jedem unserer Lebensthemen, zu jedem belastenden Gefühl und Konflikt, gibt es nach dem Ansatz der Time Line Therapie eine solche Kette (Gestalt)

6. **Zeitdauer:** Ca. 1-2 h/ Sitzung
7. **Räumlichkeiten:** Die Grösse eines Büros genügt.
8. **Dokumentation zur Methode:**
  1. Einverständnis über Vorhaben vom Klienten holen
  2. Time-Line legen und Gegenwart markieren
  3. Beobachterposition (Metaposition) festlegen
  4. Festlegen des Ziels auf der Time-Line und von der Beobachterposition hinschauen
  5. Auf die Gegenwartsmarkierung bzw. Bodenanker führen
  6. Auf das Ziel zugehen, ankommen, nachspüren
  7. Vom Ziel auf dem Weg zurück in die Gegenwart. Alle Ressourcen unterwegs sammeln.
  8. In der Gegenwart, Richtung Ziel wieder drehen und alle Ressourcen würdigen
9. **Werkzeuge:** Ein 3-4 Meter langes Seil für die Timeline eignet sich gut zur Anschauung. Ein paar Zettel für Bodenanker (es können auch Plastiktiere, Steine oder Spielzeuge sein)
10. **Evaluation:** Berater kann nach der Timeline erfragen, wie sich die Klienten nun mit der allfälligen Lösung(en) fühlen.
11. **Fachkräfte:** 1 Lösungs- und kompetenzorientiert ausgebildete Beratungsperson. Sich mit dem Ablauf der Timeline befassen. Passende Fragebeispiele bereithalten.
12. **Kontaktdaten einer Organisation, welche die genannte Methode anwendet:**

Ich kenne diese Methode von der Hochschule Luzern Soziale Arbeit. Daniel Pfister-Wiederkehr und Frau Käthy Vöggtli hat sie im Rahmen des CAS systemische lösungs- und kompetenzorientierte Soziale Arbeit vermittelt.

  - a. **Name der Organisation:** Förderverein cocomo
  - b. **Adresse der Organisation:** Hardturmstrasse 175, 8005 Zürich
  - c. **Webseite der Organisation:** [www.cocomo.ch](http://www.cocomo.ch)
  - d. **Ansprechperson:** Marcel Heller
  - e. **E-Mailadresse der Ansprechperson:** [heller@cocomo.ch](mailto:heller@cocomo.ch)

The project is supported by a grant from Switzerland through the **Swiss Contribution**.

### 13. Internetquellen:

[http://www.inhygnos.de/files/Timeline\\_Anleitung.pdf](http://www.inhygnos.de/files/Timeline_Anleitung.pdf)

The project is supported by a grant from Switzerland through the **Swiss Contribution**.

<http://www.svajcihozzajarulas.hu>

[http://www.nfu.hu/svajci\\_hozzajarulas](http://www.nfu.hu/svajci_hozzajarulas)