



# Time-Line - Die Reise in die Vergangenheit

Ulrike Wikner, KESS

Autsch! Der Auftrag ist verloren! Sie könnten sich selbst sonst wohin treten. Sie wissen ganz genau, was Sie bei dem Akquisegespräch wieder mal falsch gemacht haben. Es ist immer das gleiche: Ihr Gegenüber verhält sich auf eine bestimmte Art und Weise und Sie haken ein. Ihre hervorragende Methodenkompetenz als Trainer ist vergessen, Sie reagieren wieder „wie damals“. Die belastende Vergangenheit verändern, auf einer „Reise in die Vergangenheit“ den Zeitpunkt aufsuchen, an dem die Ursachen für Ihre Konflikte in der Gegenwart gelöst wurden und sie einfach auflösen – das ist möglich!

Wer einmal auf seiner eigenen Time-Line (Lebenslinie, Zeitlinie) die Vergangenheit in Bezug auf ein bestimmtes Thema erlebt hat, ist voll des Staunens über die Intensität seiner Gefühle. Es werden dabei Ressourcen aus der Vergangenheit geholt und diese für künftige Situationen nutzbar gemacht. Wirksam wird die Methode, wenn Sie Ihre Erkenntnisse aus der Vergangenheitsreise in die Gegenwart und Zukunft übertragen.

Mit dem Ereignis verbunden sind bestimmte unterdrückte Emotionen und unbewältigte Konflikte. Sie werden auf der Reise in die Vergangenheit bewusst und befreit. Es verschwinden die dadurch verursachten gegenwärtigen Probleme. Den nächsten Auftrag erhalten Sie!

Erfolge in der Praxis. Erstaunliches geschieht: Für Ihre Ängste, Unsicherheiten oder anderes Konfliktpotential finden Sie den Auslöser in der Vergangenheit, und zwar auch dann, wenn er Ihnen bewusst nicht innerlich ist. Die Ursachen von in der Gegenwart störenden Verhaltensweisen werden bewusst. Sie nehmen verschiedene Sichtweisen ein. Die Erkenntnis, wie die verletzte Situation für Sie auch anders zu bewältigen gewesen wäre, entlastet Sie rückwirkend. Die dafür erforderlichen Ressourcen werden aktiviert. Damit verfügen Sie über die Mittel, um einem neuen Auftreten des schlechten inneren Zustands entgegenzuwirken. In dem Prozess verändert sich auch die emotionale Beziehung zu dem Ereignis in der Vergangenheit. Der Gedanke daran löst nicht mehr Bedrückung, Angst oder Wut aus. Es wird neutralisiert und neu bewertet.

Bilder aus dem Unterbewusstsein. Die Time-Line-Technik arbeitet mit Visualisationen (bildhaften Darstellungen). Sie ist eine spezielle Coachingform des NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Die Anleitungen des Coaches erfolgen oft in Trancesprache. Damit wird das Unterbewusstsein des Klienten aktiviert. Beispielhaft für viele Fälle sei hier einer vorgestellt.

### Fallbeispiel

Ist-Analyse als Einstieg. Anja kam auf Empfehlung ihres Chefs zu mir. Das Erstgespräch ergab folgende Situation: So lange die Firma klein war, war Anja die wichtigste Mitarbeiterin ihres Chefs. Sie hatte zu ihm ein sehr enges Verhältnis, das auf gegenseitigem Vertrauen, Achtung und Wertschätzung basierte. Sie arbeiteten als Team am Aufbau der Firma.

Nach der Verschmelzung mit einer anderen kleinen Firma konzentrierte sich die Aufmerksamkeit von Hubert B. auf seinen Partner. Von Anja erwartete er, dass sie sich in das Mitarbeiterteam integrierte.

Ein Unglück kommt selten allein. Kurz nach der Fusion trennte sich Anja von ihrem Mann. Sie übernahm einen Großteil seiner Schulden und musste mit sehr wenig Geld zurecht kommen. Sie hatte im Moment einen Freund, der aber nicht die von ihr gewünschte tiefe Beziehung eingehen wollte. In der Firma machte sie immer öfter Fehler von zunehmender Tragweite. Daran waren aus ihrer Sicht vor allem die Chefs Schuld. Ihrer Meinung nach hatte sich das Betriebsklima erheblich verschlechtert. Ihr Einsatz war „Dienst nach Vorschrift“, vom früheren Engagement nichts mehr vorhanden.



Sie klagte über permanente Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen. Ihr Arzt hatte ihr Vitamintabletten verschrieben, da er keine Erkrankung feststellen konnte. Sie fühlte sich energielos und von anderen ausgegrenzt.

Ihr Chef fühlte sich hilflos. Einerseits wollte er seine frühere Erst-Kraft gerne unterstützen, andererseits empfand er ihr Verhalten zunehmend als störend und unloyal.

Als „letzte Chance“ sah er das Einzelcoaching.

**Klärung des Auftrags zwischen Klient und Coach.** In der Sitzung ging es um die konkrete Auftragsklärung: „Was soll nach dem Coaching anders sein als vorher?“ Ziel von Anja war es, wieder Zugang zu ihrer Energie zu gewinnen.

**Die Problemsituation beschreiben.** Sie beschrieb eine am Vortag erlebte Situation als „typisches“ Erlebnis. Ein Kunde hatte angerufen und reklamiert. Er lies sie gar nicht erst zu Wort kommen. Ihre Freundlichkeit und ihre Bereitschaft zum Verständnis kamen nicht zum Zuge. Sie fühlte sich abgewürgt und deprimiert. Noch Stunden danach war sie kraftlos und entmutigt.



Mit der Time-Line-Technik wollte ich sie dabei unterstützen, helfende Ressourcen in der Vergangenheit zu finden. Zunächst ging es darum, die Situation in ihrer Vergangenheit zu finden, an dem erstmals der Energieabfall aufgetreten war. Für die gedachte Lebenslinie legte Anja den Beginn „Das ist heute“ und den Verlauf „Das ist die Richtung in die Vergangenheit“ fest.

Die Problemsituation wieder erleben. Im Heute vergegenwärtigte sie sich die unangenehme Situation nochmals. Ich sprach ihre Sinne an: „Was sahen Sie während des Telefonats? Welche Bilder entstanden vor Ihrem inneren Auge? Was hörten Sie von dem Anrufer? Gab es andere Töne oder Geräusche? Was nahmen Sie in Ihrem Körper wahr? Wie fühlten Sie sich? Welchen Geruch, welchen Geschmack verbinden Sie mit der Situation?“

Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Stimme zeigten deutlich die niedergedrückte und mutlose Stimmung von Anja

Assoziation und Dissoziation – mitten drin und voll daneben. Ziel der sinnesspezifischen Abfrage ist es, voll im eigenen Erleben der Problemsituation zu sein. Der Fachbegriff für dieses Eintauchen ist „Assoziation“. In der Assoziation erlebte Anja die Situation mit allen Sinnen und Gefühlen wieder. Sie sprach, als wäre sie gerade mitten in dem vergangenen Ereignis. Nach dieser tiefen Assoziation bat ich sie, aus ihrer Time-Line herauszutreten. Sie drehte sich um sich selbst und atmete tief durch. Damit war sie wieder ganz im Hier und Jetzt. Bezogen auf ihre Vergangenheit war sie nun dissoziiert. Anja wurde wieder zur Beobachterin ihrer ei-

genen früheren Erlebnisse. Sie sah diese von außen und war gefühlsmäßig so weit möglich neutral.

Die Dissoziation ist Voraussetzung für eindeutige Assoziationen in weiteren früheren Erlebnissen. Wir kennen alle die Übertragung von einem tief assoziierten Erlebnis auf ein nächstes. Ein Beispiel: Sie haben sich auf der Fahrt ins Büro über einen rücksichtslosen Autofahrer sehr geärgert. Im Büro machen Sie sich bei Ihrer Kollegin Luft: „Also, ich habe gerade etwas erlebt!“ und sind dabei tief assoziiert. Sie brauchen eine Weile, bis Sie zu Ihrer sonstigen guter Laune zurückerfinden. Erst nachdem Sie dissoziiert sind, können Sie sich auf Ihre Arbeit konzentrieren.

Wann ist diese Problemsituation noch aufgetreten? Auf der Time-Line identifizierte Anja dann langsam rückwärts gehend weitere Situationen, die einen plötzlichen Energieabfall ausgelöst hatten. Deutlich kam heraus, dass sie sich jedes Mal um die Beziehung zu einem anderen Menschen bemüht und sich in diesem Bemühen nicht anerkannt gefühlt hatte. Alle Situationen wurden als Stationen auf der Lebenslinie markiert, sie wählte dazu rote Zettel.

Wie war es bevor es dieses Problem gab? Von der letzten gefundenen Situation aus ging Anja rückwärts in die Zeit vor den plötzlichen Energieverlusten. Sie beschrieb einen Zustand, in dem sie sich geborgen und sicher fühlte. „Geborgenheit, Sicherheit, Geliebtwerden“ identifizierte sie als Ressourcen. Die Ressourcen notierte sie auf leuchtend gelben Zetteln.

Ressourcen sind Geschenke an uns selbst. „In Ihrer Kindheit waren Sie darauf angewiesen, dass Erwachsene Ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Liebe schenken. Jetzt sind Sie selbst Erwachsene. Sie können sich selbst Geborgenheit, Sicherheit und Liebe schenken.“ Diese Erkenntnis hatte eine deutlich vitalisierende Wirkung auf Anja „Möglicherweise wissen Sie bereits, wie Sie sich selbst Geborgenheit, Sicherheit und Liebe schenken. Wie Sie dies schon jetzt tun und wie Sie es künftig noch verstärken können.“ Anja erzählte von ihrer liebevoll eingerichteten Wohnung, wo sie sich geborgen und sicher fühlte. Sie hatte eine langjährige Freundin, der sie vertraute. Bei ihr fühlte sie sich sicher, geborgen und geliebt. Sie war erstaunt über ihre Fähigkeiten, ein gutes Umfeld für sich zu schaffen. „Das kann ich ja schon! Wenn ich das schon unbewusst geschafft habe, dann kann ich mir bewusst noch viel mehr geben.“

Anker halten Ressourcen fest. Sie legte ihre Ressourcenanker – die gelben Zettel – auf die früheste Energieverlust-Situation und probierte aus, wie sie mit Hilfe ihrer Ressourcen sich in dem Erlebnis fühlte. Sie nahm die Unterstützung deutlich wahr, ihre Schultern strafften sich, ihr Gesichtsausdruck war entschlossen, ihre Stimme volltönend. Sie prüfte eine Situation nach der an-

deren, bis sie bei einem Erlebnis vor etwa zwei Jahren Halt machte.

Ich konnte deutlich wahrnehmen, dass die Ressourcen hier nicht ausreichten. Anja runzelte die Stirn, sie schwankte leicht, ihre Stimme klang verhalten, die Wortwahl war zögerlich. Die Frage „Was brauchen Sie noch, um diese Situation zu meistern?“ löste spontan eine deutliche Veränderung aus. Ihre Augen blitzten, ihre Fäuste ballten sich: „Ich müsste wütend sein!“

Wut ist eine Ressource. Die neue Ressource Wut fragte ich auf allen Sinnesebenen ab „Wie sieht diese Wut aus? Was hören Sie? Wie fühlt sich Ihre Wut an? Welcher Geruch, welcher Geschmack gehören zur Wut?“ Damit wurde ihre Wut für Anja ganz deutlich. Die Ressource Wut notierte sie auf einem giftgrünen Zettel.

Ab in die Zukunft! Mit einem Future Step (Schritt in die Zukunft) ging sie in eine erdachte künftige Situation. Die Veränderung gegenüber der Ausgangssituation berührte mich sehr: Anja sprühte vor Energie und formulierte klar, wie sie sich verhalten wollte.



Der Zugang zur Wut, die eigene Erlaubnis, zornig zu sein, erschließt uns eine ungeheure Kraftquelle. Das gleiche gilt auch für die Öffnung für Schmerz und Trauer. Wenn wir Gefühle unterdrücken, empfinden wir wenig. Diese Gefühlsunterdrückung kann mit den von Anja genannten Symptomen der Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Schlaflosigkeit einhergehen.

Verdrängen bedeutet Abtöten. Die Verdrängung von Gefühlen stellt einen Prozess des Abtötens dar. Damit wird die Vitalität des Menschen geschwächt. Wenn wir unsere Angst nicht spüren, bedeutet das nicht, dass wir mutig sind, sondern lediglich, dass wir nicht fühlen. Anja verdrängte die Angst, nicht geliebt zu werden und verdrängte damit auch den Zorn auf Menschen, die sie schlecht behandelten. Es fehlten ihr die Energie und die innere Erlaubnis, sich energisch zur Wehr zu setzen. Statt dessen jammerte sie. Als sie Zugang zu den Ressourcen „Geborgenheit, Sicherheit, Geliebtwerden“ in sich selbst fand, konnte sie das Gefühl des Zorns zulassen. Damit war der erste Schritt weg von der Opferrolle und hin zur Selbstverantwortung getan.

Gefühle spüren bedeutet Befreiung. Ihre erste deutliche Äußerung von Wut war für sie nach eigenen Worten ungeheuer befreiend. Sie erlebte sich authentisch, denn sie agierte wie sie fühlte. Sie hat durch den Zu-

gang zu ihrem Zorn einen größeren Handlungsrahmen erlangt. Sie kann jetzt wählen zwischen dem alten Verhalten (Opfer) und der neuen Fähigkeit, Wut zu empfinden und anderen Grenzen zu setzen (Selbstverantwortung).

Aufgabe des Coach bei der Vergangenheitsbewältigung. Zur Begleitung aus Konfliktverhalten braucht es einen erfahrenen Coach. Oft ist es erforderlich, traumatische Situationen der Vergangenheit anzusehen, bevor das dadurch ausgelöste Problemverhalten aufgegeben werden kann. Ein guter Coach hat eine tiefe Intuition und fundierte Methodenkompetenz. Außerdem hat er in Selbsterfahrung die von ihm angewandten Methoden erlebt.

Ulrike Wikner, zertifizierte Projektmanagementfachmann-Trainerin, Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Ansbach, mehrfache Fachbuchautorin. Inhaberin der Unternehmensberatung KESS. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte: Projektleitung und Coaching, Ausbildung zum Projektmanagement-Fachmann, Projektmanagement-Seminare, Coaching von Projektleitern, Projektteams und Führungskräften.

KESS

**Kompetent Effektiv Systematisch Strategisch**

Ulrike Wikner

Robert-Koch-Straße 12

D-90522 Oberasbach

Tel. 0911-6480928

Fax 0911-6480929

ulrikewikner@aol.com

Kompetenz-Erweiterung durch fundierte Ausbildung. Als Trainer führen Sie Ihre Kunden zu einem bewussten Umgang mit ihren Ressourcen, ihren Kunden oder ihren Projekten. Dabei gehen Sie bereits in Richtung Coaching. Möchten Sie sich dabei künftig sicherer fühlen und ebenso professionell agieren wie als Trainer?

Ab 2003 biete ich eine Ausbildung zum Business Coach an. Ziel des Lehrgangs ist es, die Kompetenz im Coaching von Einzelnen und von Teams auszubauen. Die Referentinnen sind hochqualifiziert. Die Weiterbildung schließt mit einem Testing ab, bei Bestehen erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

Ist diese Ausbildung für Sie interessant? Fordern Sie den „Flyer Business Coach 2003“ an!