

MODUL 1B - TIMELINE

Leitfaden für ein Gespräch mit deinem Coachee, um das Tool "Timeline" zu nutzen

MERKE: Normalerweise würdest du vor dieser Übung das Anliegen für die Coaching Session mit deinem Coachee klären. Um diesen Schritt kümmern wir uns im nächsten Modul. Daher lass deinen Coachee jetzt einen identifizierten Antreibersatz nennen, den sie verwandeln möchte.

Einstieg (Erkläre deinem Coachee, was du im Sinn hast)

"Wir machen jetzt eine Übung, in der du dir dein Leben als eine Zeitlinie vorstellst. Wie ein Weg, auf dem du schon viele Schritte gegangen bist. Heute schauen wir uns diesen Weg an, um zu erkennen, was dich geprägt hat, was du loslassen möchtest und was du neu erschaffen willst.

Wir werden auf dieser Zeitlinie in die Gegenwart, die Vergangenheit und in die Zukunft schauen und dann wieder in der Gegenwart ankommen. Ich werde dich dazu bitten, dir diverse Dinge vorzustellen - am besten schliesst du deshalb gleich für diese Übung die Augen. Ich werde dir auch diverse Fragen stellen - bitte wisse: Es geht nie darum, eine Frage richtig oder falsch zu beantworten. Es geht immer um diese neugierige Haltung: Was kommt dir in den Sinn, was dir in deinem Anliegen weiterhilft. Hast du noch Fragen dazu?"

Vorbereitung der Übung

Nenn mir bitte den Antreibersatz, den du heute verwandeln möchtest - und erzähl mir in ein paar Sätzen, warum dir diese innere Haltung bisher das Leben schwer macht.

Nächste Frage, bevor wir beginnen: Wie hättest du es denn stattdessen gern? Welche innere Haltung wäre dir denn lieber?

Schritt 1 - Timeline etablieren

Schliess die Augen und atme ein paar Mal tief durch, mach es dir bequem und lass deinen Körper entspannen. Nun stell dir vor, dein Leben ist eine Linie. Sie begann bei deiner Geburt oder vielleicht sogar noch früher bei deiner Zeugung. Und sie wird irgendwann am Ende eines langen, glücklichen Lebens enden. Stell dir also eine Linie vor... Nun schau mal gedanklich an dir runter, schau gedanklich auf deine Füße und stell dir vor, sie stehen auf deiner Lebenslinie.

Wo von dir befindet sich denn die Linie, die in die Vergangenheit reicht? Es gibt hier kein richtig oder falsch, vertrau deiner Wahrnehmung oder Vorstellung. Ist die Vergangenheitslinie vielleicht hinter dir, also kommt bei deinen Fersen an? Oder kommt sie von links und "dockt" quasi am linken Fuss an? Oder siehst du sie ganz woanders?

(Warte die Antwort des Coachee ab und notier sie dir)

Wo von dir befindet sich denn die Linie, die in die Zukunft reicht? Zukunftsslinie vielleicht vor dir, also startet bei deinen Zehen? Oder beginnt sie rechts von deinem rechten Fuss und entfaltet sich rechts von dir? Oder siehst du sie ganz woanders?

(Warte die Antwort des Coachee ab und notier sie dir)

Schritt 2 - Besuch der Vergangenheit

Wir wollen uns ja nun mit deinem Thema XY befassen *(wiederhole ganz knapp, was dein Coachee dir zu Beginn als belastenden Antreiber genannt hat)*

Geh innerlich auf der Zeitlinie in die Vergangenheit - vielleicht erst nur ein paar Monate, dann vielleicht Jahre. Vielleicht wanderst du immer weiter und weiter in die Vergangenheit und wirst sozusagen immer jünger und jünger. Du wanderst bis zu dem Zeitpunkt, wo du erinnerst, dass dir dein Thema XY *(du nennst nochmal knapp, was dein Coachee dir als belastenden Antreiber genannt hat)* geholfen hat.

MODUL 1B - TIMELINE

Wann war es nützlich, dass du eine innere Regel aus XY (*wiederholen*) gemacht hast?

(Eventuell berichtet dir der Coachee bereits, was sie sieht. Ansonsten kannst du folgende vertiefende Fragen stellen)

Beobachte dich selbst dort – als würdest du eine Filmszene sehen. Was siehst du dort?

Wie alt bist du?

Was machst du gerade?

Wie kam es dazu, dass du befolgt hast, was dein Antreiber sagte

Oder wie befolgst du das, was dein innerer Antreiber dir sagt?

Schritt 3 - Lösung finden, Ressource schaffen

Was hast du damals gebraucht, damit der innere Antreiber sich nicht hätte breitmachen können?

Welche Stärke oder Fähigkeit hat dir geholfen, weiterzugehen im Leben?

Was möchtest du deinem damaligen Ich heute sagen?

Was braucht dein früheres Ich?

Möchtest du ihm etwas schenken?

Vielleicht fällt dir etwas ein, was du sagen oder schenken willst, vllt kommt da auch nichts konkretes - spür mal hin und lass mich wissen, was dir in den Sinn kommt.

Schritt 3.1 - Ressourcen vorschlagen

Wenn deinem Coachee nichts einfällt, mach dem Coachee Vorschläge, was Ressourcen sein könnten.

Zum Beispiel:

"Du hast daraus die Fähigkeit XY entwickelt."

"Ich habe das Gefühl, dein Jüngeres Ich hätte mal hören dürfen, dass es total lebenswert und klug ist."

Geh hier mit deinem Coachee in ein Gespräch, um Ressourcen und Erlaubnis zu finden und zu benennen.

Schritt 4 - Ressource verankern

Wenn wir das Positive/Stärkende jetzt mal in Szene setzen würden, wie würde ein Filmregisseur das machen? Welche Farbe hätte die Szene vielleicht? Oder wer würde im Film auftauchen und dein Jüngeres Ich umarmen? Wäre ein imaginärer Freund oder ein Symbol für dein jüngerer ich hilfreich?

Schritt 5 - Erste Rückkehr in die Gegenwart

Nimm all das Wissen und Mitgefühl mit, das du eben gespürt hast, und kehre auf deine heutige Position zurück. Lass die Augen noch geschlossen - Spür, wie du mit dieser neuen Perspektive und den Ressourcen jetzt hier in der Gegenwart stehst. Welche positive Erkenntnis bringst du aus der vergangenen Zeitlinie mit? Wie fühlt sich die Gegenwart jetzt an? Was ist leichter, klarer, ruhiger geworden?

Schritt 6 - Reise in die Zukunft

Schau nun auf deine Zukunft – deinen Weg vor dir. Mit geschlossenen Augen, schau nochmal auf deine Füße. Du siehst die Zeitlinie, die in die Zukunft geht. Geh innerlich ein Stück in die Zukunft, vielleicht ein paar Monate, oder ein Jahr oder vielleicht fünf Jahre. Lass ein Bild, ein Gefühl, eine Atmosphäre entstehen!

(Vielleicht sprudelt es aus deinem Coachee raus oder du kannst vertiefende Fragen stellen)

Jetzt wo dein innerer Antreiber / Thema XY locker gelassen hat: Wie bist du dort? Wie fühlst du dich? Was tust du? Was ist hier anders als bisher? Wie gehst du jetzt hier in der Zukunft mit Herausforderungen um? Was hat dir geholfen, diesen Punkt in der Zukunft zu erreichen?

MODUL 1B - TIMELINE

Schritt 7 - Satz formulieren

Wenn wir das alles in einem Satz festhalten könnten, wie würde der lauten?

(Hilf deinem Coachee, einen Satz zu formulieren)

Schritt 8 - Zweite Rückkehr in die Gegenwart

Stell dir vor, du nimmst die Energie, das Wissen und das Gefühl aus deiner Zukunft und bewegst dich nun auf der Timeline langsam wieder zurück in die Gegenwart. Tu das nun langsam - bewege dich zurück in die Gegenwart und nimm alles Positive aus der Zukunft mit. Du lässt es sanft in deinen Körper und dein Heute fließen.

Schritt 9 - Verankerung in der Gegenwart

Bist du in der Gegenwart angekommen? Wie fühlt sich das an? Was könnten Schritte sein, die du jetzt einleitest?

Schritt 10 - Übung beenden

Wenn du das Gefühl hast, dein Coachee hat alles gesagt, was es zur neuen Gegenwart-Situation zu sagen gibt, dann hole raus aus der Übung.

Wunderbar - wenn du das Gefühl hast, es ist für diesen Moment alles gesagt, was jetzt hier mitzunehmen ist, dann komm langsam wieder im Hier und Jetzt an. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Räkele dich, streck den Körper und dann öffne die Augen.

Nachbesprechung

Was nimmst du aus der Übung mit?

Was wirst du konkret tun?

Ich gebe dir Hausaufgaben mit: Lade das Neue, in der Übung erfahrene in deinen Alltag ein. Wiederhole die inneren Bilder, die stärkenden Sätze und anderen Ressourcen, verbinde dich wieder und wieder mit der Energie dieser Übung.

Viel Freude beim Üben! Denk dran: Es muss nicht perfekt sein. Sammle Erfahrung! Das wichtigste ist ohnehin deine Innere Haltung als Coach!