

## Timeline

### ■ Milestones Timeline (Beispiel Lebensziele)

**Anmerkung:** Dieses Format hat eine besondere Tragweite in den Lebenszielen. Der Begriff Milestones ist nicht zu verwechseln mit Meilensteinen, die ein Mensch möglicherweise nur im Kontext seiner äußeren Lebensumstände, seines momentanen Ansehens oder seiner beruflichen Karriereleiter sieht. Hier geht es um den Menschen im Gesamten.

#### AB-Setting

**Hilfsmittel:** Bodenanker für Situationen auf der Timeline und Metaplankarten für Ressourcen, Stärken, Ressource-Personen. Evtl. Kreppband oder Seil für Timeline.

#### 1. Meta

Etabliere eine Meta-Position und unterstütze A darin, eine Standortbestimmung zu machen und in seinem Inneren nach den **größeren (!) Zielen für sein Leben** Ausschau zu halten. Lass A diese Ziele hier schon einmal **gedanklich vorerleben** bis sie den ersten Ökocheck bestanden haben und Anziehungskraft entwickelt haben.

#### 2. Timeline

Legt nun eine Timeline aus mit Bodenankern für Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft und lass A auf der Timeline in der Vergangenheit **Herausforderungen, Chancen, Ressourcen und Stärken seines bisherigen Lebens** finden.

#### 3. Meta

Reflektiere mit A diese Aspekte und betrachte die darin enthaltenen Botschaften – insbesondere im Hinblick auf Lebenssinn und die Bedeutung bei der Selbstverwirklichung. Nutze gegebenenfalls weitere Formate, z.B. die Neurologischen Ebenen oder das Anreichern der Ressourcen, um weitere Anziehungskraft zu generieren.

#### 4. Ökocheck / Future Pace

Wenn nichts dagegen spricht, lass A mit seinen Stärken und der neuen Motivation in Richtung Zukunft zu gehen und die positive Kraft der Veränderung vorerleben.

#### 5. Sichere den Transfer in die Praxis.