

Timeline

■ Veränderung auf der Timeline

Dieses Interventionsformat ist schon eine Vorstufe der Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen, die Strukturen dieses Modells nutzt.

ABC-Setting

1. **Besprich mit A sein Anliegen.**

Achte auf das Muster und die Wortwahl.

Welches Verhalten, welche Situation oder Verhaltensmuster möchtest du gerne ändern?

Stell dir die Situation vor, wie sie aussieht, wenn alles in Ordnung ist.

2. **Lass A drei Bodenanker auf einer Timeline auslegen** für Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Geh mit A zum Gegenwartspunkt und lass ihn die Situation kurz spüren.

Wie fühlt sich das gerade an?

Wo genau spürst du das?

Sind noch andere Personen daran beteiligt?

3. **Geh mit A vom Gegenwartspunkt langsam in Richtung Vergangenheit.** Finde mit A den Zeitpunkt in seiner Vergangenheit, wo dieses Verhalten oder die Situation oder das Gefühl zum ersten Mal aufgetreten ist.

Wie alt bist du?

Welche Gefühle treten auf?

In welcher Körperregion treten sie auf?

Wie fühlt sich das an?

Jetzt ist die erste prägende oder auslösende Situation gefunden. Lege einen Bodenanker an diese Stelle für den Erfahrungspunkt und geh mit A aus der Timeline heraus.

4. **Reflektiere mit A die Situation dissoziiert in der Meta-Position** und schaffe Ressourcen.

Welche Erfahrung hast du gemacht?

Was hättest du in dieser Situation gebraucht?

Welche Ressourcen hättest du benötigt?

Erarbeite mit A die benötigten Ressourcen und lege diese auf den auslösenden Punkt in der Vergangenheit.

5. Gehe jetzt mit A auf den auslösenden Punkt in der Vergangenheit.

Wie fühlt sich das nun an, mit den vorhandenen Ressourcen?

Anmerkung:

Du kannst das Geschehene nicht ungeschehen machen und du kannst das Verhalten der Beteiligten in der Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst die Personen aus den Schuldzuweisungen entlassen (schliesse „Frieden“ und verzeihe).

6. Gehe jetzt mit A zur Gegenwart mit dem veränderten Gefühl.
Reflektiert noch einmal – hier und auf Meta

Wie fühlt sich jetzt an mit dem neuen Gefühl?

7. Future Pace

Gehe jetzt mit A in eine typische zukünftige Situation und lass ihn vorerleben, wie sich das gute Gefühl anfühlt.