

- Zeitreise -

Arbeiten mit der Timeline im Coaching

*Abschlussarbeit zur Systemischen Coaching Ausbildung
-InKonstellation-*



Daniela Bollmann

März 2022

- Zeitreise -

Arbeiten mit der Timeline im Coaching

Executive Summary

Unsere Erfahrungen und Erinnerungen prägen uns -bewusst und unbewusst- bis in die Gegenwart und bestimmen wie wir mit aktuellen Situationen und Entscheidungen umgehen. Dabei können uns unbewusste Bedürfnisse und Emotionen sowie belastende Erfahrungen beeinträchtigen, wenn es darum geht, unsere Wünsche und Ziele umzusetzen. Die Arbeit mit der Timeline hilft, diese unbewussten Prozesse aufzudecken, Lösungskompetenzen zu entwickeln und Ressourcen zu stärken.



Diese Abschlussarbeit zur systemischen Coaching-Ausbildung beschäftigt sich mit Zielsetzung, Durchführung und Anwendungsgebieten der Coaching-Methode „Timeline“ (= Zeitlinie) und zeigt anhand eines Praxisbeispiels auf, wie man Klienten insbesondere in Phasen einer beruflichen Neuorientierung durch die Entwicklung eines individuellen „Kompetenzkoffers“ entlang der Timeline unterstützen kann.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Ursprung der Timeline	5
Zielsetzung und Anwendung der Timeline	6
Arten von Zeitlinien	7
Phasen und Ablauf der Timeline	8
Praxisbeispiel „Der Kompetenzkoffer“	11
Anwendung der Timeline in Verbindung mit Tetralemma	13
Fazit	14
Literaturverzeichnis	15

Einleitung

Wer kennt es nicht? An bestimmten Punkten in unserem Leben, seien dies private oder berufliche Veränderungsprozesse oder auch der Jahreswechsel, nehmen wir uns Zeit und reflektieren über Erlebtes, Erreichtes, Geleistetes. Wir werfen einen Blick in die Vergangenheit mit unseren Erfolgen und Misserfolgen und wagen einen Blick in die Zukunft mit unseren Wünschen und Visionen.

Ähnlich funktioniert das Coaching-Tool „Timeline“, mit dem wir uns sozusagen auf eine Zeitreise in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unseres Lebens -privat und/oder beruflich- begeben. Wir tauchen intensiv in unsere Erlebniswelt ein, die von Erinnerungen an Vergangenes bzw. Vorstellungen von der Zukunft geprägt ist und verbinden diese mit unserer Gefühlswelt. Der sonst häufig rein kognitiv ablaufende Prozess der Reflexion wird auf diese Weise um die Wahrnehmung von Emotionen erweitert und das Unterbewusstsein mit angesprochen.

Durch diese Assoziation mit unserer Gefühlswelt erhalten wir Zugang zu den dahinterstehenden Bedürfnissen, die unser Tun und Handeln beeinflussen. Dabei lassen sich unsere Bedürfnisse insofern nur schwer steuern, als dass sie in unserem Unterbewusstsein verwurzelt sind und somit nicht unmittelbar greifbar bzw. kontrollierbar für uns sind. Wenn wir jedoch erkennen, welche Bedürfnisse hinter unseren Reaktionen und Handlungen stehen, befähigt uns dies, Verhaltensmuster oder Sichtweisen zu verändern und somit Einfluss auf unsere Zukunft zu nehmen.

Zudem kann der Umgang mit früher erlebten -herausfordernden aber auch erfolgreich bewältigten- Situationen ins Bewusstsein geholt werden und dazu beitragen, Ressourcen zu erkennen sowie Kompetenzen und Strategien zur Lösung der aktuellen Situation zu entwickeln.

Hinweis:

Aus Vereinfachungsgründen wird der Begriff „der Klient“ bzw. „er“ gleichgestellt mit „die Klientin“ bzw. „sie“ und gleichbedeutend mit „Coachee“ verwendet.

Ursprung der Timeline

Die Timeline ist eine therapeutische Technik, die erstmals in den 70er Jahren als „Walking the Time Line“ bekannt und in der Hypnotherapie zur Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen oder belastenden Situationen eingesetzt wurde.

Der Hypnotherapeut Tad James hat diese Technik in den 80er Jahren mit dem NLP*-Trainer Wyatt Woodsmall als „Time Line Therapie™“ weiterentwickelt.

Seit Ende der 80er Jahre wird die Technik als eigenständige Methode im NLP angewandt und ist ein wesentlicher Bestandteil der NLP-Ausbildung.

**NLP = Neuro-Linguistisches Programmieren*

Zielsetzung und Anwendung der Timeline

Bei der Arbeit mit der Timeline geht es insbesondere darum, Verständnis darüber zu erlangen, wie uns unsere Erfahrungen (gute wie schlechte), Erinnerungen und Entscheidungen bis zum gegenwärtigen Moment geprägt haben und welche Sicht wir dadurch auf uns und unser Leben haben.

Alles was wir erleben wird initiiert durch äußere Ereignisse, die wir subjektiv über unsere Sinnesorgane erfahren. Diese Wahrnehmung über verschiedene Sinneskanäle wird unter dem Begriff „VAKOG“ zusammengefasst:

VAKOG

- V** - visuell (sehen)
- A** - auditiv (hören)
- K** - kinästhetisch (fühlen)
- O** - olfaktorisch (riechen)
- G** - gustatorisch (schmecken)

Anschließend durchlaufen eingehende Eindrücke und Informationen einen inneren „Weiterverarbeitungsfilter“. Hierbei werden neue Ereignisse mit bereits gespeicherten Erfahrungen, Erinnerungen und Entscheidungen sowie unseren Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen auf unbewusster Ebene abgeglichen, die letztlich unser Handeln und unsere Reaktionen beeinflussen.

Ziel der Arbeit mit der Timeline im Coaching ist es, unbewusste Prozesse und Emotionen aufzudecken und zu reflektieren, welchen Einfluss sie auf uns und unser Handeln haben.

Im systemischen Coaching wird die Timeline insbesondere zur Ressourcenstärkung und -aktivierung eingesetzt. Sie ermöglicht dem Klienten, aus seiner Vergangenheit zu lernen, beispielsweise indem er Ressourcen und Lösungsstrategien erkennt, die er bereits in der Vergangenheit erfolgreich zur Bewältigung herausfordernder Situationen eingesetzt hat.

Die Time Line Therapie™ nach Tad James und Wyatt Woodsmall findet Anwendung zur:

- Veränderung von Erinnerungen
- Wandlung negativer Gefühle
- Beseitigung von Phobien
- Erschaffung einer unwiderstehlichen Zukunft
- Veränderung der Richtung der Timeline

Darüber hinaus bietet die Timeline die Möglichkeit, Erlebnisse aus der Vergangenheit neu zu prägen und damit negative Gefühle oder Glaubenssätze aufzulösen. So beschreibt beispielsweise Angelika King in ihrem Buch „Seelen-Coaching mit der Timeline-Methode“, welche Veränderungen auf spiritueller Ebene möglich sind. In der von ihr weiterentwickelten Form der Timeline erfolgt die Heilung spiritueller Blockaden über einen definierten Prozess, den der Klient auf seiner Zeitreise aus einer Flugperspektive („Schwebe- bzw. Fliegetimeline“) durchläuft.

Arten von Zeitlinien

Für die Arbeit mit der Timeline ist es sinnvoll, zu verstehen, wie wir Zeit empfinden und innerlich anordnen, um zwischen Ereignissen der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft zu differenzieren. Dabei unterscheidet sich die Art und Weise wie unser Gehirn die Vorstellung von Zeit räumlich speichert.

Grundsätzlich lassen sich zwei Arten von Zeittypen anhand des Verlaufs ihrer Zeitlinien unterscheiden:

Through Time

Der „Through Time“-Zeittyp nimmt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als außerhalb seines Körpers liegend wahr. Bei diesen Menschen verläuft die Timeline beispielsweise von links nach rechts oder von oben nach unten. Dabei befindet sich die Zeitlinie vollständig im Sichtfeld des Klienten; d.h. er kann die Zeiten jederzeit vor sich sehen ohne den Kopf drehen zu müssen. Die Tatsache, dass sich die Timeline außerhalb des Körpers befindet, bedeutet, dass der Klient die Zeit „dissoziiert“ (losgelöst) erlebt - wie ein Betrachter von außen.

Dieser Typ entspricht dem Anglo-Europäischen Konzept von Zeit, bei dem z.B. Pünktlichkeit und Zeitplanung eine Rolle spielen und Ereignisse in linearen Strukturen ablaufen.

In Time

Der „In Time“-Zeittyp nimmt einen Teil der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft als hinter sich liegend wahr (häufig die Vergangenheit). Bei diesen Menschen verläuft die Timeline durch den Körper. Demnach befindet sich die Timeline nicht vollständig im Sichtfeld des Klienten; d.h. er muss sich umdrehen, um einen Teil der Zeit zu sehen. Die Tatsache, dass die Timeline durch den Körper verläuft, bedeutet, dass der Klient die Zeit „assoziiert“ (verbunden) erlebt - wie ein Beteiligter im Moment.

Dieser Typ entspricht dem arabischen bzw. südländischem Konzept von Zeit, bei dem sich alles im Moment abspielt und z.B. Pünktlichkeit eine eher untergeordnete Rolle spielt.

Warum ist dieses Verständnis als systemischer Coach wichtig?

Wie beim Inselmodell* kann der Coach nicht davon ausgehen, dass der Klient das gleiche Zeitempfinden hat. Dies ist insofern wichtig, als dass der Coach jederzeit eine neutrale Haltung wahren und dem Klienten die Gestaltung der Timeline im Raum überlassen sollte. Dies gilt sowohl für die Ausrichtung der Timeline als auch für die Abstände zwischen den jeweiligen Ereignissen. So kann es auch während des Coaching-Prozesses dazu kommen, dass der Klient Veränderungen an der Struktur seiner Zeitlinie vornimmt, die für ihn von wesentlicher Bedeutung sind. Es ist empfehlenswert, den Klienten -nach Aufbau der Timeline- aktiv einzuladen, zu überprüfen, ob der Aufbau für ihn so passend ist.

*Inselmodell: jeder Mensch nimmt Situationen unterschiedlich wahr, basierend auf seinen persönlichen Erfahrungen (= seiner Insel)

Phasen und Ablauf der Timeline

Phase I - Vorbereitung / Einstieg

In dieser Phase des Coaching-Prozesses geht es darum, das Thema bzw. die Fragestellung für das Coaching festzulegen und die Zeitreise mit der Timeline vorzubereiten. Der Klient beschreibt hierfür seine aktuelle Situation und benennt prägende, biographische Stationen seines Lebens / seiner Karriere - je nach Zielsetzung. Der Coach notiert diese (im Wortlaut des Klienten) auf separaten Karten (= eine Karte pro Ereignis).

Anmerkung: Der Klient kann auch selbst die Karten schreiben; jedoch empfiehlt sich, dies als Coach zu übernehmen, so dass der Klient sich vollständig auf die Denkarbeit konzentrieren kann.

Ablauf:

- **Einstiegsfrage / Fokus klären:** berufliche / private Timeline
 - „Welchen Fokus möchten Sie für das heutige Coaching mit der Timeline legen?“
 - „Was beschäftigt Sie in diesem Zusammenhang besonders?“
 - „Welche Fragestellung möchten Sie mit der Timeline für sich klären?“
- **Vergangenheitsbetrachtung:** 5-6 prägenden Ereignisse
 - „Welche Ereignisse auf Ihrem bisherigen Lebensweg / in Ihrer Berufslaufbahn waren für Sie am prägendsten?“
- **Gegenwartsbetrachtung:** aktuelle Situation und Bezeichnung
 - „Wie sieht Ihre aktuelle Situation aus?“
 - „Welche Bezeichnung / welchen Titel geben Sie Ihrer aktuellen Situation / dem heutigen Tag?“
- **Zukunftsbetrachtung:** Ereignisse der Zukunft
 - „Welche Ereignisse prägen Ihre Zukunft? (kurzfristig / mittelfristig)“
 - „Wenn Sie nun etwas weiter in die Zukunft blicken, was möchten Sie dann noch erreichen/erleben?“

Anmerkung: An dieser Stelle kann der Coach mit Vorschlägen zu künftigen Ereignissen unterstützen; bspw. runder Geburtstag, der Renteneintritt, der 70. Geburtstag

Sobald alle Ereignisse der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dokumentiert sind, werden diese vom Klienten (oder vom Coach auf Anweisung des Klienten) -beginnend mit dem ersten Ereignis der Vergangenheit- auf dem Boden ausgelegt. Hierbei entscheidet der Klient über die Richtung und die Abstände, in denen die Karten ausgelegt werden (vgl. „Arten von Zeitlinien“). Die Karten können optional mit einem Faden oder einer Schnur miteinander verbunden werden. Der Coach fordert den Klienten abschließend auf, zu prüfen, ob das Gesamtbild so stimmig für ihn ist und er bereit für die Zeitreise ist.

Phase II - Zeitreise auf der Timeline

Nun startet die eigentliche Zeitreise für den Klienten. In dieser Phase geht es darum, dass der Klient sich mit der jeweiligen Situation bzw. dem Ereignis verbindet und seine damit

verbunden Gefühle wahrnimmt. Hierfür tritt der Klient nacheinander auf die jeweiligen Karten seines Zeitstrahls. Durch die Arbeit mit Bodenankern wird das emotionale Erleben für den Klienten intensiviert und das Unterbewusstsein mit angesprochen.

Ablauf:

• **Vergangenheitsbetrachtung:**

Die Zeitreise startet mit dem ersten Ereignis der Vergangenheit. Auf der Karte stehend kann der Klient optional die Augen schließen, um stärker ins Spüren zu kommen. Der Coach bittet den Klienten, aufkommende Gedanken, Erinnerungen und Emotionen laut auszusprechen und notiert diese in Stichpunkten auf Karten. Dieser Prozess wird nun Karte für Karte bis zur Gegenwart wiederholt. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, das Ereignis nochmal über alle Sinnesorgane (VAKOG) zu spüren; insbesondere bei eher kopfgesteuerten Klienten.

• **Gegenwartsbetrachtung:**

Auf der Karte der Gegenwart angekommen, lädt der Coach den Klienten zunächst ein, einen wohlwollenden Blick auf das bisher Geleitete / Erreichte zu werfen und kann dies zusätzlich positiv konnotieren (= aufladen, bewerten). Nun wird der Fokus auf die Gegenwart gerichtet und der Klient beschreibt, wo er gefühlsmäßig gerade steht und was ihn bewegt.

• **Zukunftsbetrachtung:**

Mit dem nächsten Schritt in die Zukunft versetzt der Klient sich nun in Situationen, die noch nicht eingetreten sind. Dies erfordert die Vorstellungskraft des Klienten und benötigt möglicherweise etwas intensivere Unterstützung durch den Coach mit begleitenden Fragen:

„Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an diesem Punkt angekommen sind?“

„Was wünschen Sie sich für diese Zeit?“

„Was benötigen Sie um dorthin zu kommen?“

Phase III - Abschluss

In der finalen Phase des Prozesses geht es darum, dass der Klient Erkenntnisse aus seiner Zeitreise gewinnt, diese reflektiert und daraus Handlungsmöglichkeiten für sich ableitet.

Ablauf:

Reflexion der bisherigen Zeitreise:

An dieser Stelle lädt der Coach den Klienten ein, nochmal gesamthaft auf seinen Weg und die Notizen des Coaches zu schauen. Er fragt den Klienten, welche Erkenntnisse er hieraus zieht und unterstützt mit Fragen, die zur Reflexion anregen:

„Was waren positive Erfahrungen?“

„Was war nicht so schön / schwierig?“

„Was hat Sie besonders geprägt?“

„Was haben Sie gelernt?“

„Welche Muster erkennen Sie?“

Ratschlag des „Zukunfts-Ich“ an das „Gegenwarts-Ich“:

Nun stellt sich der Coach auf die Karte der Gegenwart und nimmt die Rolle des Klienten in dessen aktueller Situation ein. Er bittet den Klienten, sein Gegenwarts-Ich (also den Coach) anzuschauen und ihm aus der Perspektive des zukünftigen Ichs (beispielsweise im Alter von 70 Jahren), einen Ratschlag an sein gegenwärtiges Ich zu geben:

„Wenn Sie nun -mit den Erfahrungen eines 70-Jährigen- auf den heutigen Tag blicken, welchen Ratschlag geben Sie Ihrem jüngeren Ich?“

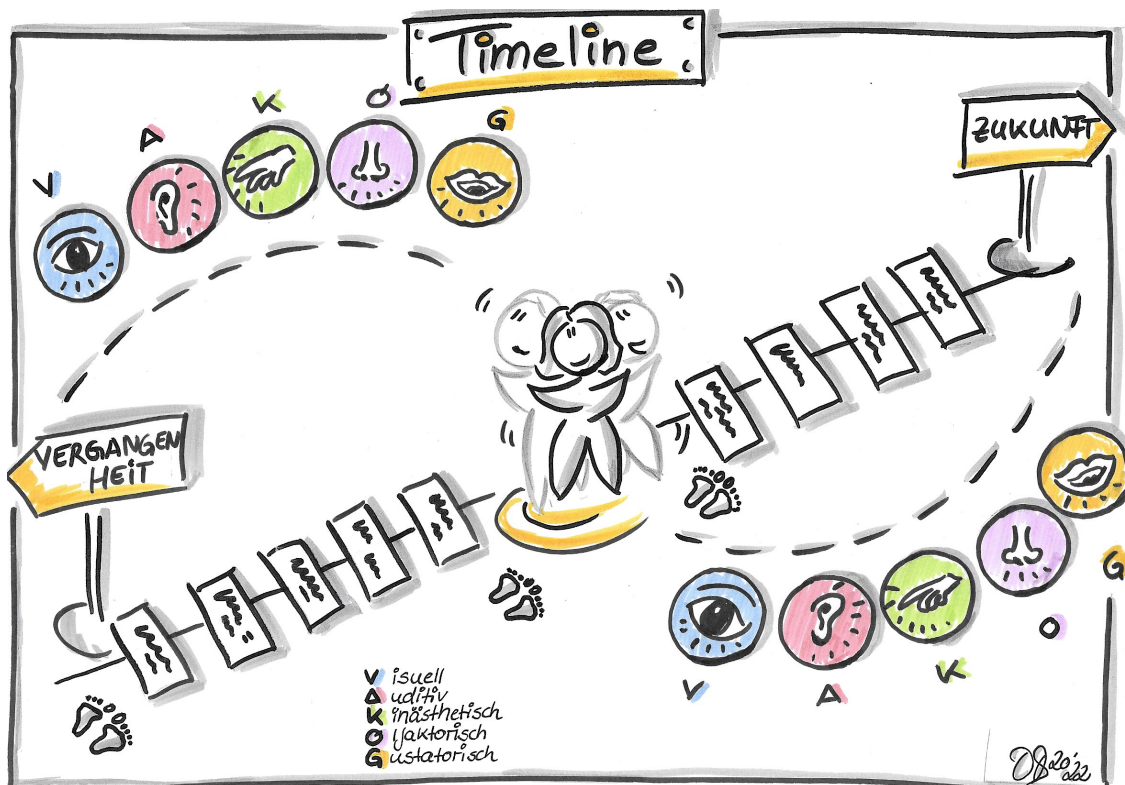
Reflexion der Erkenntnisse:

Im letzten Schritt stellt der Klient sich nochmal auf die Karte der Gegenwart. Der Coach nimmt nun die Rolle des zukünftigen Ichs des Klienten ein und wiederholt dessen zuvor formulierten Ratschlag:

„Ein älterer Mann / eine ältere Dame hat Ihnen folgenden, weisen Ratschlag gegeben: ... [-> den Ratschlag an dieser Stelle wortgetreu wiedergeben]. Wie wirkt das auf Sie? Was lernen Sie daraus? Was nehmen Sie für sich mit?“

Der Klient lässt den Ratschlag auf sich wirken und spricht seine Gedanken und Erkenntnisse sowie mögliche Handlungsideen hierzu laut aus. Der Coach notiert diese und händigt sie dem Klienten aus (optional).

Zum Abschluss überprüft der Coach, ob für den Klienten alles stimmig ist. Die Timeline kann dem Klienten anschließend in Form der Karten oder eines Fotos mitgegeben werden.



Skizze zur Darstellung des Coaching-Prozesses „Timeline“

Praxisbeispiel „Der Kompetenzkoffer“

Die Timeline lässt sich auf vielfältige Weise in der Praxis anwenden. Im Nachfolgenden wird -anhand eines Coaching-Prozesses aus der Praxis- beschrieben, wie die Timeline zur Ressourcenstärkung im Rahmen einer beruflichen Neuorientierung eingesetzt werden kann.

Häufig stehen Klienten bei beruflichen Veränderungen vor der Frage: Was will ich eigentlich? Was kann ich eigentlich? Mit Blick auf bereits Erreichtes und berufliche Erfahrungen, lassen sich Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten des Klienten herausarbeiten, die ihn bei der beruflichen Zielsetzung und Positionierung unterstützen. Die Reflexion über persönliche Kompetenzen dient zudem der Bewusstmachung der eigenen Ressourcen und hilft dabei, Klarheit über das eigene Profil und Entwicklungspotentiale zu gewinnen.

Ausgangssituation und Auftragsklärung:

In einem initialen Coaching habe ich mit einer Klientin die Timeline anhand ihrer beruflichen Entwicklung erarbeitet. Hieraus hat sie die Erkenntnis (und Motivation) mitgenommen, sich beruflich verändern zu wollen, da sie mit ihrer aktuellen Situation aus mehreren Gründen schon längere Zeit unzufrieden war.

Die Klientin kam nun erneut zum Coaching, mit dem Wunsch mehr Selbstsicherheit für den Bewerbungsprozess aufzubauen. Ihr Ziel formulierte sie wie folgt: „Ich möchte mir selbst gegenüber so sicher hinsichtlich meiner Kompetenzen sein, dass ich diese auch gegenüber anderen transportieren kann.“

Vorgehensweise:

Aufgrund des vorausgegangenen Coachings, konnten wir die bereits erstellten Karten zu prägenden Stationen ihrer bisherigen Berufslaufbahn bis hin zur Gegenwart erneut nutzen. Ich bat die Klientin, die Karten im Raum auszulegen und sich zunächst einen Überblick zu verschaffen, ob das Bild für sie noch passt. Die Karte der Gegenwart benannte sie spontan um, da sich ihre Situation seit dem letzten Coaching bereits weiterentwickelt hatte.

Im zweiten Schritt haben wir die Karten erneut als Bodenanker genutzt, so dass die Klientin die jeweilige Zeit nochmal aufleben lassen und sich damit assoziieren konnte. Begleitend dazu habe ich folgende Leitfragen zur Exploration ihrer Ressourcen im Sinne einer positiven Fokussierung und zum Aufbau ihres „Kompetenzkoffers“ eingesetzt:

„Welche positiven Erfahrungen haben Sie in dieser Zeit gemacht?“

„Was haben Sie in dieser Zeit gelernt?“

„Welche Fähigkeiten / Kompetenzen haben Sie aufgebaut?“ (fachlich/methodisch/persönlich)

„Welche beruflichen Erfolge waren prägend für diese Zeit?“

„Welche Herausforderungen haben Sie in dieser Zeit gemeistert und was haben Sie hieraus mitgenommen?“

Alle aufkommenden Gedanken sowie genannte Kompetenzen, Erfolge und Erkenntnisse zu den jeweiligen Stationen habe ich auf Karten festgehalten und jeweils neben die Station gelegt.

Als Nächstes habe ich die Klientin auf die Karte der Gegenwart treten lassen und sie dazu eingeladen, aus dieser Perspektive einen Blick auf ihre erarbeiteten Ergebnisse zu werfen:

„Wie geht es Ihnen wenn Sie auf Ihren bisherigen Weg schauen?“

„Welche Gedanken kommen Ihnen spontan?“

„Worauf sind Sie besonders stolz?“

Für sie war beeindruckend, zu erkennen, was sie bereits alles „im Gepäck“ hatte. Da sie zu diesem Zeitpunkt jedoch noch das Gefühl hatte, über mehr persönliche Fähigkeiten zu verfügen als über fachliche bzw. methodische Kenntnisse, habe ich die Klientin mit folgenden Orientierungsfragen dabei unterstützt, ihre Kenntnisse und Kompetenzen zusammenzufassen bzw. zu sortieren:

„Worin bin ich erfolgreich?“

„Welche Kern-Kompetenzen habe ich?“

„Was kann ich besonders gut?“

„Aus welchen Tätigkeiten ziehe ich am meisten Energie?“

Hieraus baute sich nach und nach eine Struktur mit fachlich/methodischen Kenntnissen sowie persönlichen Skills auf: ihr persönlicher „Kompetenzkoffer“.

Im Sinne eines Zukunftsschecks habe ich die Klientin mittels einer Abwandlung der sogenannten Wunderfrage* dazu eingeladen, zu überprüfen, was sich für sie verändert hat. Hierfür habe ich sie auf eine symbolische Zukunftskarte im Raum treten lassen:

„Nun stellen Sie sich vor, Sie kommen gerade mit einem positiven Gefühl aus einem Vorstellungsgespräch. Sie haben alles richtig gemacht, alles hat so funktioniert wie Sie es sich gewünscht haben und Sie konnten die andere Partei von sich überzeugen. Was ist anders als heute? Wie fühlen Sie sich? Woran merken Sie, dass sich etwas verändert hat?“

Von dieser zukünftigen Perspektive aus habe ich die Klientin dazu eingeladen, einen Ratschlag an ihr gegenwärtiges Ich zu formulieren (vgl. „Phasen und Ablauf der Timeline“). Diesen habe ich notiert und ihr zusammen mit den erarbeiteten Kompetenzen ausgehändigt.

Abschließend habe ich ihren Fortschritt in Richtung Ziel anhand einer Skala überprüft, die ich jeweils zu Beginn und Ende des Coachings eingesetzt habe:

„Wie nahe sind Sie Ihrem Ziel aus jetziger Sicht? „0“ bedeutet „sehr weit weg“ und „10“ bedeutet „sehr nahe“.“

**Wunderfrage: mit dieser Intervention, die von den Therapeuten Steve de Shazer und Insoo Kim entwickelt wurde, wird der Klient im Coaching angeleitet, sich vorzustellen, sein Problem sei „über Nacht, wie durch ein Wunder“ verschwunden, um aus der problembefreiten Sichtweise Lösungsmöglichkeiten abzuleiten.*

Anwendung der Timeline in Verbindung mit Tetralemma

Eine weitere Form der Arbeit mit der Timeline im Rahmen von beruflichen Veränderungsprozessen wurde von Prof. Dr. Hans-Jürgen Balz und Frederic Linßen entwickelt und als „Timeline 4.1“ bezeichnet.

Bei dieser Variante werden die Elemente der Timeline mit dem Coaching-Tool „Tetralemma“ kombiniert. Beim Tetralemma handelt es sich um eine Methode zur Entscheidungsfindung, die ihren Ursprung in der altindischen Rechtslehre hat. Die Bezeichnung „Timeline 4.1“ resultiert dabei aus den 4 Entscheidungsvarianten des Tetralemma sowie 1 Zusatzvariante, die über den bisherigen Lösungsspielraum hinaus geht:

1. Option A
2. Option B
3. „Sowohl-als-auch“ (= Kombination aus A und B)
4. „Keines von Beiden“ (= weder A noch B)
5. „All dies nicht und selbst das nicht“

Diese Form der Zeitlinienarbeit bietet sich an, wenn der Klient vor einer beruflichen Entscheidungsfindung mit verschiedenen, ggf. ambivalenten, Möglichkeiten, steht. Die vorhandenen Optionen werden im Coaching-Prozess näher beleuchtet und darüber hinaus der Raum für weitere Möglichkeiten geöffnet.

Der Ablauf wird hier nicht detailliert beschrieben, soll jedoch die Wandlungsfähigkeit der Timeline im Coaching-Prozess verdeutlichen. Eine ausführliche Beschreibung ist im folgenden Artikel des Coaching-Magazin zu finden:

<https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/timeline-4-1>

Die Vorgehensweise entspricht grundlegend dem zuvor beschriebenen Ablauf der Timeline. Die Integration des Tetralemma erfolgt, wenn der Blick auf die Zukunft gerichtet wird. Der Coach stellt an dieser Stelle die 4 +1 Entscheidungsoptionen (s.o.) vor, die der Klient im Folgenden für seine berufliche Situation definiert, durchdenkt und bewertet.

Die Entscheidungsoptionen werden als Verlängerung der Timeline auf dem Boden ausgelegt. Der Klient stellt sich nacheinander auf die jeweilige Karte und versetzt sich in die Situation, als sei die Entscheidung bereits getroffen worden. Die aufkommenden Gedanken und Emotionen helfen dabei, Handlungstendenzen für den Klienten abzuleiten.

Darüber hinaus kann eine Bewertung a) der Attraktivität und b) der Umsetzbarkeit der jeweiligen Lösung anhand einer Skala von 0-10 vorgenommen werden (0 = gar nicht attraktiv / umsetzbar und 10 = äußerst attraktiv / sehr gut umsetzbar).

Abschließend erfolgt eine Reflexion der Handlungsmöglichkeiten durch den Klienten und die Vereinbarung eines konkreten Handlungsschrittes.

Fazit

Die Arbeit mit der Timeline hat mich von Beginn an begeistert, da die Timeline eine kraftvolle und zugleich bewegende Methode darstellt, den persönlichen Lebens-/Berufsweg nochmal zu „durchleben“, zu reflektieren und hieraus Erkenntnisse für aktuelle Themen und die Zukunft zu gewinnen.

Als sehr intensiv habe ich insbesondere die Arbeit mit Bodenankern -sowohl persönlich als auch im Coaching mit Klienten- wahrgenommen. Über den Zugang zu den eigenen (oftmals verdeckten) Emotionen lassen sich Erkenntnisse ziehen, die bisher nicht da oder zumindest nicht bewusst waren. Auf Basis dieser Erkenntnisse entstehen neue Perspektiven und Möglichkeiten, Entscheidungen zu treffen und den weiteren persönlichen Weg bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Die Timeline bietet aus meiner Sicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Coaching. Ob im beruflichen oder privaten Kontext, auf spiritueller Ebene oder in Verbindung mit weiteren Coaching-Methoden. Sie ist individuell anpassbar auf die Situation des Klienten und kann bereits im Kennenlernprozess oder zur Identifikation eines Coaching-Ziels eingesetzt werden. Ebenso ist der Einsatz im Team-Coaching möglich, wenn es darum geht, einen Blick auf bisherige Erfolge und Geleistetes zu richten, die aktuelle Situation zu beleuchten und Ziele bzw. Meilensteine für die Zukunft festzulegen.

Literaturverzeichnis

Literatur:

James, Tad; Woodsmall, Wyatt: Time Line - NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit. Paderborn: Jungfermann Verlag GmbH, 2012, 7. Auflage

King, Angelika: Seelen-Coaching mit der Timeline-Methode. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2009

Online:

https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Time_Line

<https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/timeline-4-1>

Mitschriften:

Systemische Coaching-Ausbildung InKonstellation (2021/22)