
Anwendung einer auserwählten Kombination von Tools aus der Coaching Schatztruhe

Timeline & Tetralemma

Abschlussarbeit Ausbildung zum systemischen Coach
Inkonstellation, München

Themenbereich: Coaching Tools und Methoden
Im November 2024

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung.....	02
Tool 1 – Die Timeline.....	03
Tool 2 – Das Tetralemma.....	04
Tool 3 – Das Multi-tool Timeline 4.1.....	05
Fazit.....	09
Literaturverzeichnis.....	10

EINFÜHRUNG

Oftmals sind wir Coaches mit Klienten im beruflichen Kontext konfrontiert, die als gestandene Führungskräfte einen generellen Wunsch einer Veränderung in ihrem Leben äußern. Sie beschreiben eine generelle Unzufriedenheit im Beruf, die sich auf ihr Privatleben auswirkt. Auf die Frage, womit sie konkret unzufrieden sind oder was sie genau verändern wollen, erlebt der Coach ein generelles Schulterheben und Aussagen wie „das kann doch nicht alles gewesen sein“, „irgendwas muss ich anders machen“ oder ähnliche Äußerungen.

Dem Coach steht nun eine Vielzahl an Methoden und Tools für die Zusammenarbeit mit dem Klienten zur Verfügung. Diese wahre Schatztruhe erlaubt nicht nur die einzelne Anwendung von Methoden in einer Sitzung, aber auch sehr interessante Kombinationen von Tools in ein und derselben Sitzung.

Diese Hausarbeit befasst sich mit der Kombination der Tools Timeline und Tetralemma, auch Timeline 4.1 genannt.

TOOL 1 – DIE TIMELINE

Die Timeline ist ein flexibles und wirkungsvolles Tool im Coaching, das in den Bereichen persönliche Entwicklung, Zielsetzung, Vergangenheitserfahrung und Zukunftsplanung angewendet wird. Sie hilft Klienten, sich über ihre eigenen Prozesse klar zu werden, emotionale Blockaden zu lösen und eine strukturierte Vision für ihre Zukunft zu entwickeln.

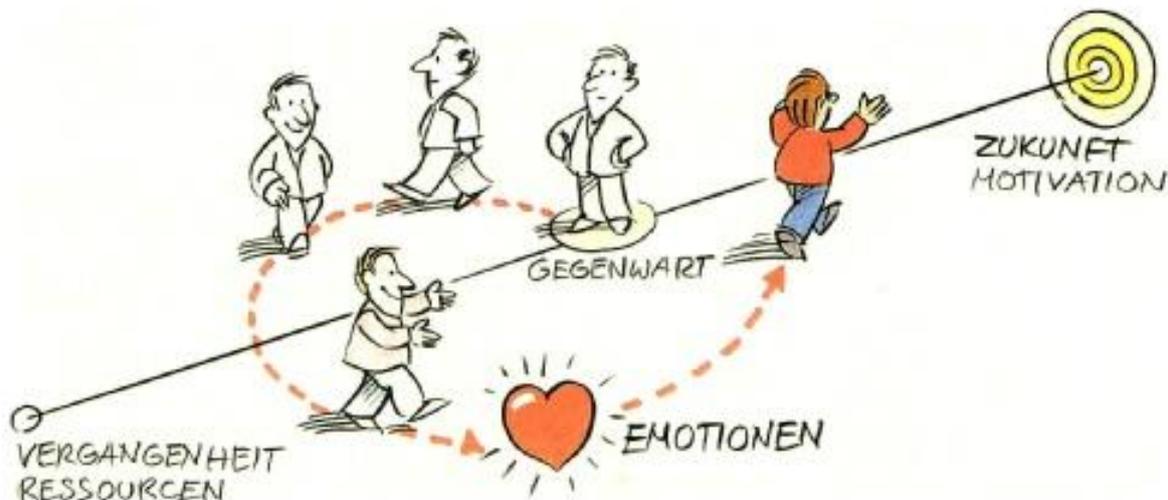


Bild 1 : <https://www.tamacom.de/seite28.html>

Die Timeline als Coaching-Tool hat ihren Ursprung in der psychologischen Arbeit, insbesondere in der Neurolinguistischen Programmierung (NLP), wo sie eine Methode zur Bearbeitung von persönlichen Erfahrungen und Zukunftsvisionen darstellt. Ihre Entwicklung geht auf den NLP-Trainer Tad James zurück, der das Konzept der Time Line Therapy in den 1980er Jahren einführte. Ziel war es, eine strukturierte Methode zu entwickeln, um negative Emotionen und limitierende Entscheidungen auf der zeitlichen Achse der Lebensgeschichte eines Menschen zu bearbeiten.

Ursprung in NLP

In der NLP-Theorie geht man davon aus, dass Menschen Erinnerungen in einer mentalen „Zeitlinie“ speichern – also eine räumliche Darstellung ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Gehirn entwickeln. Dies wird oft unbewusst gemacht, sodass die Timeline-Arbeit dabei hilft, diese Struktur bewusst zu machen und positiv zu beeinflussen. Bei der Time Line Therapy von Tad James werden Techniken verwendet, um emotionale Blockaden zu lösen, indem man den Klienten durch bestimmte Erinnerungen und zukünftige Ziele führt.

Bei der Zielsetzung und Zukunftsplanung ist die Timeline im Coaching ein wertvolles Instrument zur Definition und Strukturierung von Zielen. Sie hilft Klienten, sich klarer zu machen, welche Schritte sie in der Zukunft unternehmen müssen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Dabei können auch Hindernisse und Herausforderungen auf der „Zeitlinie“ identifiziert werden.

Die Timeline ermöglicht es, das eigene Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Indem Klienten ihre Vergangenheit und zukünftigen Möglichkeiten visualisieren, können sie ein tieferes Verständnis für ihre Lebensentscheidungen, Stärken und Schwächen entwickeln.

Dies ermöglicht eine klarere Vision von dem, was erreicht werden soll, und welche Erfahrungen, Stärken und Schwächen genutzt werden können, um zukünftigen Erfolg zu fördern.

TOOL 2 – DAS TETRALEMMA

Das Konzept des Tetralemmas lässt sich bis zur altindischen Philosophie zurückverfolgen, insbesondere auf die Lehren der Jain-Logik und Buddhistischen Logik. Im Gegensatz zur westlichen Logik, die meist nur zwei Alternativen (Ja/Nein) kennt, geht das Tetralemma von vier möglichen Positionen aus. Diese Lehre wurde später in der systemischen Arbeit und im Coaching adaptiert, insbesondere durch Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer, die das Tetralemma in die systemische Strukturaufstellung einführten.

Die vier grundlegenden Positionen des Tetralemmas sind:

1. **Das Eine.**
2. **Das Andere.**
3. **Beides.**
4. **Keines von beiden.**

Diese vier Positionen erweitern das Denken, indem sie eine Mehrdimensionalität in Entscheidungsprozesse und Problemlösungen bringen.

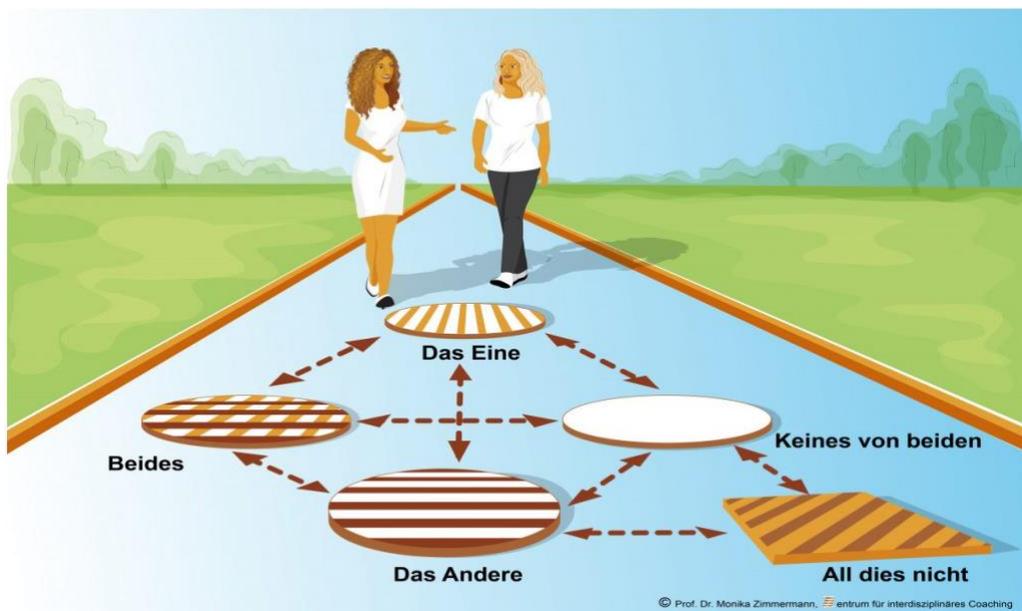


Bild 2: <https://coaching-zentrum-zimmermann.de/artikel-tetralemma-methode>

Eine fünfte Position „**All dies nicht**“ wurde von Varga von Kibéd ergänzt und regt dazu an, eine Metaebene zu betreten. Dies könnte eine spirituelle, philosophische oder umfassendere Perspektive sein, die alle bisherigen Überlegungen überschreitet.

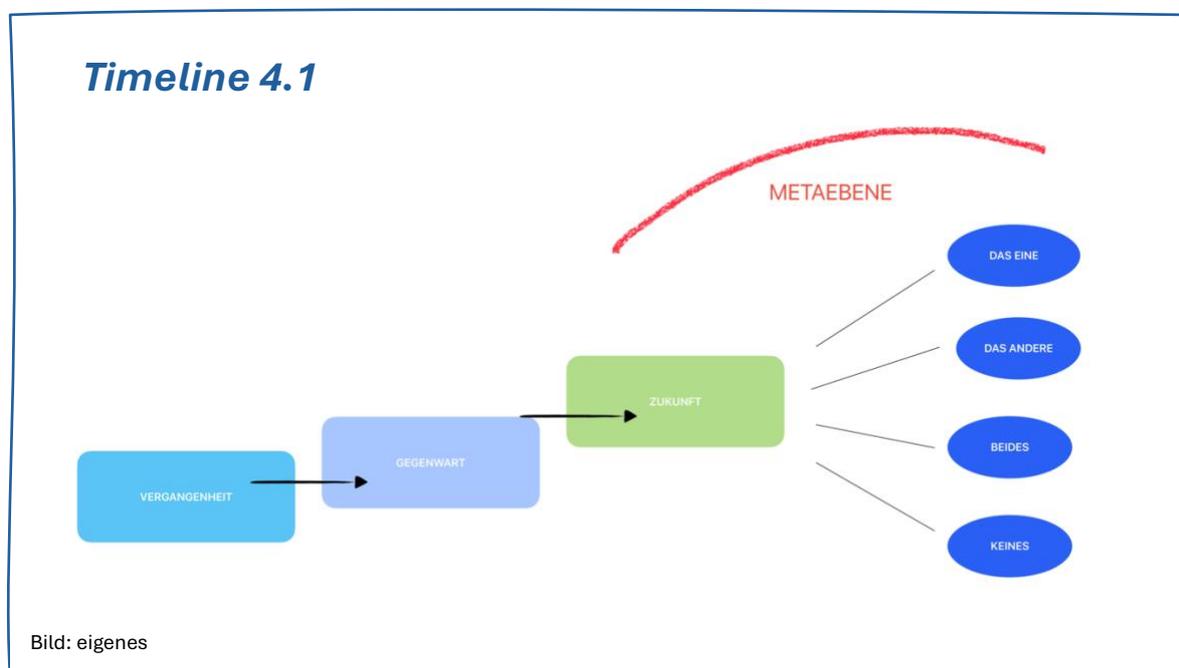
Das **Tetralemma** ist ein mächtiges Coaching-Tool basierend auf einem logischen Prinzip, das über die übliche Dichotomie (Entweder-oder-Denken) hinausgeht und zusätzliche Perspektiven einnimmt.

Klienten, die vor inneren Konflikten stehen oder sich in einer Phase der Selbstfindung befinden, können das Tetralemma nutzen, um ihre eigenen widersprüchlichen Wünsche oder Ängste besser zu verstehen. Es ermöglicht ihnen, verschiedene Facetten ihrer Persönlichkeit oder ihrer Ziele zu erkunden, ohne sich sofort auf eine Lösung festlegen zu müssen.

Das Tetralemma als Coaching-Tool bietet einen strukturierten Ansatz, um komplexe Entscheidungen oder Probleme zu analysieren. Es hilft, festgefahrene Denkweisen zu durchbrechen und neue, innovative Lösungswege zu finden. Besonders in Situationen, in denen sich Klienten zwischen scheinbar unvereinbaren Optionen befinden, kann das Tetralemma neue Perspektiven eröffnen und kreative Lösungen fördern. Durch seine philosophischen Wurzeln und seine logische Struktur ist es ein flexibles Instrument in der systemischen Beratung und im Coaching.

TOOL 3 – DAS MULTITOOL TIMELINE 4.1

Das Coaching Tool Timeline 4.1 ist ein erweitertes Modell der klassischen Timeline-Arbeit im Coaching und zielt darauf ab, Klienten eine strukturierte Reflexion ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu ermöglichen. Dabei geht es vor allem darum, die Wechselwirkungen zwischen diesen Zeiträumen bewusst zu machen und sie gezielt für die persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen.



Das Ziel von Timeline 4.1

Das zentrale Ziel von Timeline 4.1 ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, Blockaden zu lösen, Klarheit über ihre Lebens- und Berufsziele zu gewinnen und konkrete Schritte für die Zukunft zu planen. Dabei wird die Timeline genutzt, um folgende Aspekte zu bearbeiten:

1. Vergangenheitsbewältigung

Unverarbeitete negative Erlebnisse oder Glaubenssätze, die in der Vergangenheit entstanden sind, können die gegenwärtige Entwicklung behindern. Durch die Arbeit mit der Vergangenheit auf der Zeitlinie können diese Blockaden erkannt und transformiert werden.

2. Aktive Gegenwartsanalyse

Die Gegenwart wird als Ausgangspunkt und Grundlage für die weitere Entwicklung betrachtet. Dabei geht es darum, zu erkennen, welche Ressourcen der Klient aktuell besitzt und wie er sie nutzen kann, um in die gewünschte Zukunft zu steuern.

3. Zukunftsvision und Einführung von Handlungsoptionen aus dem Tetralemma

Der Fokus liegt darauf, eine klare und motivierende Vision der Zukunft zu entwickeln. Diese Vision hilft dem Klienten, gezielt auf seine Ziele hinzuarbeiten und gibt Orientierung in der Planung von Maßnahmen.

An diesem Punkt können die vier grundlegenden Positionen des Tetralemmas (das Eine, das Andere, Beides und Keines von Beiden) eine Erweiterung der Handlungsoptionen bieten.

4. Integration der Perspektiven

Timeline 4.1 erweitert das klassische Timeline-Modell um eine vierte Dimension – das „1“ steht dabei für eine Metaebene oder einen systemischen Blick. Diese Dimension bietet die Möglichkeit, das Gesamtsystem des Klienten zu betrachten und übergeordnete Muster oder dynamische Zusammenhänge zu erkennen.

Timeline 4.1 ist somit ein vielseitiges Coaching-Tool, das eine umfassende und systemische Reflexion der zeitlichen Dimensionen (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) ermöglicht.

Timeline 4.1 verbindet den ressourcenaktivierenden Rückblick mit dem durch die Tetralemma-Matrix erweiterten (z.B. beruflichen) Lösungsraum (Zitat: <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/timeline-4-1>).

Die Erweiterung um die Metaebene sorgt dafür, dass das Leben nicht isoliert, sondern als Teil eines größeren Systems verstanden wird. Dies eröffnet dem Klienten neue Perspektiven und Lösungsräume und fördert sowohl die persönliche Entwicklung als auch die konkrete Zielerreichung.

Anwendung von Timeline 4.1 im Coaching

1. Reflexion der Vergangenheit

Der Coach führt den Klienten durch die wichtigen Stationen seiner Vergangenheit. Dabei wird nach Momenten gesucht, die einen nachhaltigen Einfluss auf die Gegenwart haben, sowohl positiv als auch negativ. Unbewusste Glaubenssätze, die sich aus vergangenen Erfahrungen ergeben haben, können identifiziert und neu bewertet werden. Der Coach kann Fragen stellen wie:

„Welche Ereignisse haben dich besonders geprägt?“

„Welche Entscheidungen von damals beeinflussen dich noch heute?“

2. Analyse der Gegenwart

Die Gegenwart wird als Moment der Kraft betrachtet. Es wird untersucht, wie der Klient seine aktuellen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken einsetzen kann, um zukünftige Ziele zu erreichen. Dies fördert das Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit und stärkt die Motivation, aus der Gegenwart heraus zu handeln.

Fragen zur Gegenwartsanalyse könnten lauten:

- „Welche Ressourcen stehen dir jetzt zur Verfügung?“
- „Was gibt dir in deiner aktuellen Lebenssituation Kraft?“

3. Zukunftsplanung

Im nächsten Schritt wird die Zukunft bewusst gestaltet. Der Klient definiert seine Ziele, Wünsche und Visionen. Wichtig ist dabei, eine konkrete und greifbare Zukunftsvision zu entwickeln, die motiviert und klare Handlungsanweisungen gibt. Oft wird hierbei die SMART-Methode (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert) zur Zieldefinition genutzt.

Beispielhafte Fragen zur Zukunft:

- „Wie sieht dein Leben in fünf Jahren aus, wenn du deine Ziele erreicht hast?“
- „Welche ersten Schritte kannst du jetzt gehen, um dieser Zukunft näher zu kommen?“
- „Welche Optionen stehen dir zur Verfügung? (siehe Tetralemma Grundpositionen)“

4. Metaebene: Das System betrachten

Die vierte Dimension (das „1“ in Timeline 4.1) ist der systemische oder meta-perspektivische Blick. Der Klient wird eingeladen, sich und seine Zeitlinie aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten. Dabei geht es darum, das eigene Leben nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit dem Umfeld, Beziehungen, Werten und dem größeren Lebenskontext zu sehen.

Fragen, die hier helfen können:

- „Wie fügen sich deine Ziele in dein gesamtes Lebenssystem ein?“
- „Welche äußeren Faktoren beeinflussen deinen Weg und wie kannst du damit umgehen?“

Diese Metaebene hilft, das eigene Handeln in einem breiteren Kontext zu verstehen und mögliche blinde Flecken zu erkennen.

Einsatzmöglichkeiten von Timeline 4.1 im Coaching

1. Persönliche und berufliche Orientierung:

Klienten, die vor großen Entscheidungen stehen oder ihre Lebensrichtung neu bestimmen wollen, können mit Timeline 4.1 Klarheit über ihre Vergangenheit und Zukunft gewinnen und gezielt Maßnahmen erarbeiten.

2. Lösungsorientiertes Coaching:

Timeline 4.1 eignet sich für die Bearbeitung spezifischer Probleme oder Herausforderungen, bei denen die Vergangenheit eine Rolle spielt, die Gegenwart jedoch auch als Handlungsspielraum genutzt werden soll, um die Zukunft aktiv zu gestalten.

3. Führungskräfte- und Karriereentwicklung:

Für Führungskräfte, die ihre Karriere strategisch planen oder über neue Rollen und Verantwortungen nachdenken, bietet Timeline 4.1 eine strukturierte Methode, um langfristige Ziele zu definieren und Maßnahmen abzuleiten.

4. Transformation und Veränderungsprozesse:

Bei Übergangsphasen im Leben, sei es beruflich oder persönlich (z.B. neue Karrierewege, private Veränderungen), bietet das Tool die Möglichkeit, das Alte zu würdigen und loszulassen, während ein klarer Fokus auf die Zukunft gesetzt wird.

FAZIT

Die verschiedenen Methoden, die uns Coaches zur Verfügung stehen, bilden eine wahre Schatztruhe an Werkzeugen für eine strukturierte und systematische Herangehensweise, um die verschiedensten Anliegen oder Probleme der Klienten anzugehen.

Insbesondere erlaubt die gezielte Kombination dieser Tools sehr wirkungsvolle Fortschritte. Die hier dargestellte Einbeziehung der Timeline mit dem Tetralemma verschärft weiter den systemischen Blick auf die im Rahmen der Coaching Sitzung analysierte Situation.

Der Kombination der Timeline und Tetralemma (Timeline 4.1) kann sehr wohl ein weiteres Tool wie das Lebensrad (oder Wheel of Life) vorausgehen, die eine Selbstreflexion über die Lebensbereiche des Klienten fördert, Ungleichgewichte erkennt und Prioritäten setzt. Dieses kann eine hervorragende Einleitung in die Timeline 4.1 sein.

Das Faszinierende an der Coaching Schatztruhe ist, dass diese mit den Jahren der Erfahrung wächst und somit eine immer größere Vielfalt an wirkungsvolle Kombinationen an Tools für die Klientenarbeit bietet.

LITERATURVERZEICHNIS

- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/timeline-4-1>
-
- <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/das-tetralemma>
-
- <https://coaching-zentrum-zimmermann.de/artikel-tetralemma-methode/>
-
- Varga von Kibéd, M., & Sparrer, I. Ganz im Gegenteil: Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen für Querdenker und solche, die es werden wollen. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2000.
- Wehrle, M. Die Coaching-Schatzkiste 150 kostbare Impulse für Entdecker – darunter 50 Methoden, 30 Checklisten, 20 Storys und über 850 Coaching-Fragen. Bonn: Managerseminare Verlags GmbH, 2017.
- Schaller, J. & Schemmel, H. Ressourcen... Ein Hand- und Lesebuch zur psychotherapeutischen Arbeit. Tübingen: dgvt-Verlag, 2003, 2013