

# Ghenet Brunner – Hausarbeit

---

Ausbildung zum Systemischen Coach | Jahrgang 2024

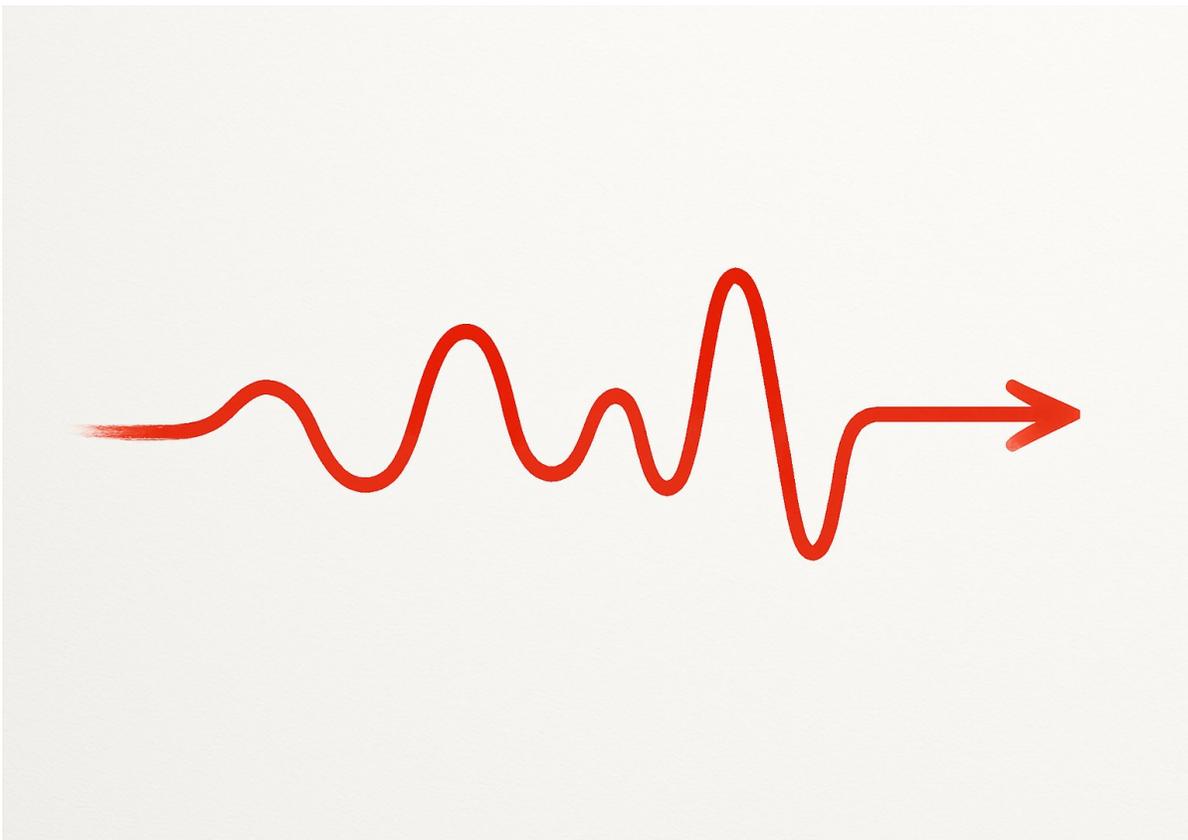
Abgabe: April 2025

## Hausarbeit

---

### **„Die Timeline-Methode im Coaching“**

**„Ein persönlicher und systemischer Zugang zur Verarbeitung von Verlust“**



## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Ein Lichtblick
3. Grundlagen des Coachings
4. Die Timeline-Methode im Coaching
5. Ablauf einer Timeline-Sitzung
6. Vorteile und Herausforderungen der Timeline-Methode
7. Persönlicher Bezug und Erfahrungsbeispiel
8. Methodenkritik und Ausblick
9. Anhang: Visualisierungsideen für die Timeline
10. Mein Fazit & persönliche Reflexion zur Timeline-Methode
11. Literaturverzeichnis

### 1. Einleitung

Stellen Sie sich vor, das Leben sei eine Reise, und jeder von uns trägt seinen eigenen Rucksack. Manche Rucksäcke sind leicht und unbeschwert, andere wiederum schwerer, beladen mit Erfahrungen, die uns prägen – sowohl in Freude als auch in Leid. Der Verlust eines geliebten Menschen ist wie das plötzliche Auftauchen eines unerwarteten Sturmwolken, die unseren Weg trüben und uns zwingen, innezuhalten.

### 2. Ein Lichtblick auf dem Weg durch die eigene Geschichte.

Trauer ist ein tiefgreifender Prozess, der das Leben in seinen Grundfesten erschüttern kann. Sie betrifft uns alle – früher oder später – und dennoch bleibt sie oft ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Viele Menschen fühlen sich allein in ihrer Trauer, unverstanden oder orientierungslos. Genau hier setzt Coaching als achtsame, begleitende Haltung an: nicht mit Lösungen, sondern mit Präsenz.

In meinem eigenen Leben wurde dieser Prozess zu einer Realität, als mein Sohn im Alter von nur 15 Jahren verstarb. Die Entscheidung, in dieser Phase eine Ausbildung zur systemischen Coachin zu beginnen, war ursprünglich von dem Wunsch getragen, später in der Jugendarbeit tätig zu sein. Doch schon bald zeigte sich, dass diese Ausbildung

nicht nur fachlich, sondern tief persönlich wirkte – sie wurde zu einem Weg der Heilung, Reflexion und inneren Entwicklung.

Diese Hausarbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie die Timeline-Methode im Coaching einen heilsamen Zugang zu Trauerprozessen ermöglichen kann. Die Methode bietet einen körperlich und emotional erfahrbaren Zugang zu Erinnerungen, Wendepunkten und Ressourcen – und lädt dazu ein, Trauer nicht zu umgehen, sondern ihr aktiv zu begegnen. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur eine theoretische Auseinandersetzung mit der Methode, sondern auch die persönliche Erfahrung, wie sie mich selbst auf meinem Weg unterstützt hat.

Coaching ist mehr als ein moderner Begriff – es ist eine Haltung, die auf Vertrauen, Ressourcenorientierung und individuelle Entwicklung setzt. In dieser Hausarbeit widme ich mich einer Methode, die diese Haltung auf besondere Weise erfahrbar macht: der Timeline-Methode.

Sie kombiniert kognitive Prozesse mit räumlicher Wahrnehmung und erlaubt es Klient:innen, sich auf ihrer eigenen Lebenslinie zu bewegen. Diese Arbeit beleuchtet die Ursprünge, den Ablauf und die Potenziale dieser Methode – und bietet einen persönlichen Einblick in meine eigene Erfahrung damit.

*„Der erste Schritt zur Veränderung ist Bewusstsein. Der zweite ist Akzeptanz.“*

— Nathaniel Brande

### 3. Grundlagen des Coachings

Coaching grenzt sich deutlich von Therapie, Supervision oder Beratung ab. Während Therapie häufig vergangenheitsorientiert ist und Heilung von Störungen verfolgt, richtet sich Coaching auf Entwicklung, Ziele und Handlungsspielräume im Hier und Jetzt.

Der systemische Ansatz im Coaching betont die Autonomie der Klient:innen, das Arbeiten mit Hypothesen sowie das Einbeziehen des sozialen Kontextes. Als Coach ist es meine Aufgabe, durch Fragen, Resonanz und Impulse Entwicklungsräume zu öffnen, nicht Lösungen vorzugeben.

*„Coaching ist keine Anleitung, sondern ein Raum, in dem das Eigene wachsen darf.“*

## 4. Die Timeline-Methode im Coaching

Die Timeline-Methode entstammt ursprünglich dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und wurde später auch in systemischen Kontexten integriert. Sie macht sich das Konzept der inneren Zeitvorstellung zunutze: Menschen speichern Erlebnisse entlang einer „inneren Zeitlinie“, die sich räumlich repräsentieren lässt.

Im Coaching wird diese Vorstellung nach außen gebracht – durch Seile, Karten oder Markierungen im Raum. Klient:innen bewegen sich entlang ihrer Zeitlinie, reflektieren wichtige Stationen und gestalten aktiv Zukunftsperspektiven. Die Methode ist besonders geeignet bei Übergängen, Blockaden oder Entscheidungssituationen.

*„Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ein Geheimnis, und dieser Moment ein Geschenk.“*

— Eleanor Roosevelt

## 5. Ablauf einer Timeline-Sitzung

Eine Timeline-Sitzung beginnt mit der Einladung, sich im Raum eine Linie der eigenen Lebenszeit vorzustellen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Anschließend werden markante Ereignisse identifiziert, mit Symbolen oder Karten markiert und durch Gehen körperlich erfahrbar gemacht. Der Coach begleitet achtsam, stellt offene Fragen und sichert emotionale Prozesse ab.

Ziel ist es, Erkenntnisse zu gewinnen, Ressourcen zu aktivieren oder neue Bewertungen zu entwickeln. Die Timeline erlaubt es, nicht nur über Erlebtes zu sprechen, sondern es „mit Füßen zu begehen“ – was oftmals tiefe Einsichten ermöglicht.

*„Geh deinen Weg und lass die Leute reden.“*

— Dante Alighieri

## 6. Vorteile und Herausforderungen der Timeline-Methode

Die große Stärke der Methode liegt in ihrer Verbindung von Kognition, Emotion und Körperwahrnehmung. Sie fördert Perspektivwechsel, emotionale Klarheit und kreative Lösungsprozesse. Besonders Menschen mit starkem räumlich-visuellem Denken profitieren davon. Gleichzeitig stellt sie Anforderungen: an die räumliche Umgebung, an die Fähigkeit zur Imagination und an die emotionale Stabilität der Klient:innen. Sie ist nicht für jede Situation geeignet – bei stark traumatischen Inhalten sollte sie mit Vorsicht oder gar nicht angewendet werden.

*„Inmitten von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.“*

— Albert Einstein

## 7. Persönlicher Bezug und Erfahrungsbeispiel

Als wir in der Ausbildung die Timeline-Methode kennenlernten, hatte ich zunächst inneren Widerstand. Der Gedanke, mich entlang meiner Lebensgeschichte im Raum zu bewegen, schien zu konfrontierend. Doch gerade diese Konfrontation wurde zu einem Wendepunkt.

Ich begann, zentrale Momente meiner Beziehung zu meinem Sohn auf Karten zu schreiben – schöne Erinnerungen, aber auch der Moment des Verlusts. Die Karten lagen wie Spuren auf dem Boden. Ich ging sie ab, zögernd, achtsam, Schritt für Schritt. Besonders kraftvoll war der Moment, an dem ich dem „Punkt des Abschieds“ gegenüberstand – dort blieb ich stehen, atmete, und spürte sowohl den Schmerz als auch eine neue Klarheit.

Ich erkannte, dass dieser Punkt nicht das Ende war, sondern Teil meiner fortlaufenden Geschichte. Und dass es Ressourcen gibt – innere Bilder, Menschen, Werte – die mich tragen. Die Timeline wurde zu einem Ort, an dem Trauer, Erinnerung und Hoffnung nebeneinander bestehen durften.

Diese Erfahrung hat mich geprägt – nicht nur als Mensch, sondern auch in meiner Haltung als Coachin. Ich habe gespürt, wie heilsam es sein kann, sich selbst im eigenen Tempo zu begegnen – und wie wertvoll es ist, dabei nicht allein zu sein.

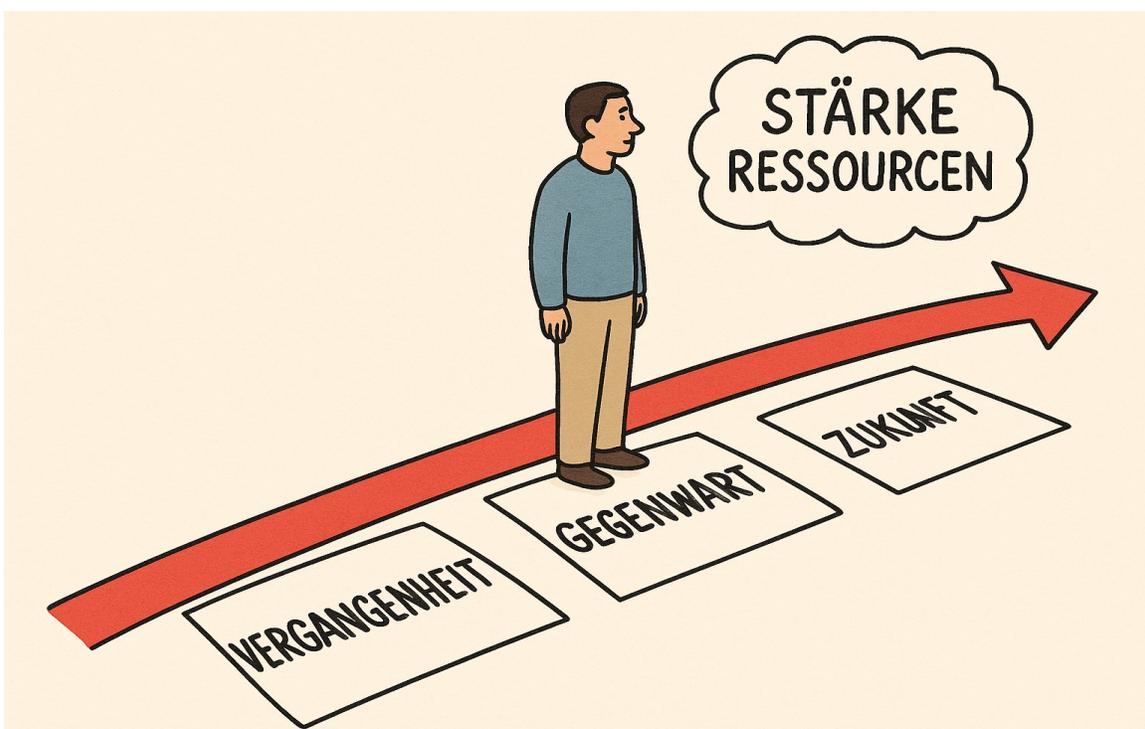
*„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“*

— Ralph Waldo Emerson

## 8. Methodenkritik und Ausblick

Auch wenn ich die Timeline-Methode sehr schätze, sehe ich sie nicht als Allheilmittel. Ihre Wirkung hängt stark vom Kontext, vom Vertrauen und von der Erfahrung des Coaches ab. Sie sollte kein Standardinstrument sein, sondern bewusst eingesetzt werden. Gleichzeitig sehe ich großes Potenzial in der Verbindung mit anderen Formaten – etwa in der Kombination mit Aufstellungsarbeit oder Innerer-Kind-Arbeit. Auch digitale Varianten (z. B. mit Whiteboards) könnten das methodische Repertoire erweitern.

*„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – aber eine Bewegung sagt mehr als beides.“*



## 9. Anhang: Visualisierungsideen für die Timeline

Die Timeline-Methode basiert auf der Idee, dass wir unser Leben als Zeitlinie im Raum repräsentieren können – mit markanten Punkten, Übergängen und Wendungen. In der Trauerarbeit wird diese Methode genutzt, um die eigene Geschichte sicht- und begehbar zu machen. Der besondere Ansatz: Die Klient:in gestaltet die Linie selbst – nicht vorgegeben durch ein Seil oder eine fixe Struktur, sondern individuell.

Der Prozess beginnt damit, dass die Klient:in eigene Lebenspunkte auf Karten schreibt: prägende Erinnerungen, Wendepunkte, Momente des Schmerzes oder der Hoffnung. Diese Karten werden frei im Raum gelegt – nicht zwingend in einer geraden Linie, sondern so, wie es sich stimmig anfühlt. Dadurch entsteht eine symbolische Zeitlinie, die der inneren Ordnung des Erlebens folgt.

Die Klient:in wird eingeladen, sich auf dieser Linie zu bewegen. Dabei können zentrale Fragen helfen:

„Was verbindest du mit diesem Punkt?“ –

„Was ist hier offen geblieben?“ –

„Welche Ressource war damals schon da?“ –

„Was verändert sich, wenn du diesen Ort heute betrittst?“

Durch dieses achtsame Gehen, Sehen und Fühlen entsteht eine tiefere Verbindung zur eigenen Geschichte. Die Methode eröffnet einen Raum für würdigende Erinnerung, emotionale Klärung und neue Perspektiven auf das, was war – und was weiterleben darf.

## 10. Mein Fazit & persönliche Reflexion zur Timeline-Methode

Diese Methode hat mich auf verschiedenen Ebenen berührt. Als künftige Coachin sehe ich darin ein kraftvolles Werkzeug – vorausgesetzt, es wird verantwortungsvoll eingesetzt. Sie ermöglicht es, Lebensgeschichte neu zu sehen, Ressourcen zu entdecken und die eigene Entwicklung bewusst zu gestalten. Mich persönlich hat sie darin bestärkt, dass Coaching mehr sein kann als Gespräch: nämlich Bewegung, Begegnung und inneres Wachstum. Die Timeline-Methode in der Trauerarbeit ermöglicht eine sanfte, aber kraftvolle Annäherung an Verlust. Sie schafft Raum für

Erinnerung, für Würdigung und für Integration – ohne Druck, sondern im eigenen Tempo. Für viele Menschen ist es entlastend, die eigene Geschichte nicht nur erzählen, sondern tatsächlich begehen zu dürfen.

Diese Methode macht sichtbar, was im Inneren oft schwer greifbar ist: Verbundenheit, Schmerz, Ressourcen – und das, was daraus entstehen kann. Sie würdigt das, was war, ohne festzuhalten. Und sie gibt eine Ahnung davon, dass Zukunft auch nach einem tiefen Verlust wieder möglich ist.

Die Timeline hat mir geholfen, meinen Schmerz nicht zu verdrängen, sondern ihn in mein Leben zu integrieren – auf meine Weise, in meinem Tempo. Was bleibt, ist eine neue Form der Verbundenheit: mit meinem Sohn, mit mir selbst und mit dem Weg, der noch vor mir liegt.

Diese Erfahrung trage ich weiter – in meinem Herzen und in meiner Arbeit mit anderen Menschen. In meiner zukünftigen Tätigkeit als Coachin möchte ich diese Methode mit besonderer Achtsamkeit einsetzen – vor allem in Prozessen, die von Abschied, Wandel und innerem Neubeginn geprägt sind.

Ich habe selbst erfahren, wie viel Kraft in dieser Form der Arbeit liegt. Die Möglichkeit, sich selbst in Beziehung zur eigenen Geschichte zu sehen – und darin nicht allein zu sein – ist etwas zutiefst Menschliches. Die Timeline schafft dafür einen Raum: würdevoll, ehrlich und offen für das, was noch kommen darf

*„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, zu surfen.“*

— Jon Kabat-Zinn

## **Zusammenfassung der Hausarbeit**

Diese Hausarbeit widmet sich der Timeline-Methode als kraftvollem Instrument im systemischen Coaching. Im Mittelpunkt steht die Idee, dass Menschen ihre Biografie entlang einer inneren Zeitlinie speichern – eine Vorstellung, die im Coaching durch räumliche Visualisierung und Bewegung nutzbar gemacht wird.

Zunächst werden die Grundlagen des Coachings erläutert und die Abgrenzung zu anderen Formaten wie Therapie betont. Es folgt eine ausführliche Darstellung der Timeline-Methode, ihrer Herkunft aus dem NLP und ihrer Anwendung in der Coachingpraxis. Die Methode erlaubt es Klient:innen, eigene Erfahrungen räumlich zu ordnen, emotionale Blockaden zu bearbeiten und zukünftige Ziele visuell zu erfassen.

Der Ablauf einer Sitzung wird praxisnah beschrieben – von der Aufstellung der Zeitlinie bis zur Reflexion der markierten Ereignisse. Im Anschluss werden die besonderen Chancen (z. B. Perspektivwechsel, Körperbezug) sowie die Herausforderungen (z. B. emotionale Tiefe, methodische Eignung) beleuchtet.

Ein persönlicher Erfahrungsbericht veranschaulicht, wie tiefgreifend die Methode wirken kann, gerade wenn biografische Erlebnisse durch Bewegung und Imagination neu betrachtet werden. Abschließend wird reflektiert, wo die Grenzen der Methode liegen und wie sie sinnvoll mit anderen Ansätzen kombiniert werden kann.

Im Fazit wird deutlich: Die Timeline-Methode ist ein wertvolles Werkzeug – nicht nur zur Klärung von Vergangenen, sondern auch zur bewussten Gestaltung der eigenen Zukunft.

Die Arbeit mit der Timeline ist kein Allheilmittel – aber ein lichtvoller Impuls auf dem Weg durch dunkle Zeiten.

## Literaturverzeichnis

- Coaching-Magazin: <https://www.coaching-magazin.de/methoden/timeline-arbeit>
- NLP-Zentrum Berlin: <https://nlp-zentrum-berlin.de/nlp-uebungen/timeline>
- TrauerInstitut Deutschland: <https://www.trauerinstitut-deutschland.de/>
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Systemisches Coaching – Was ist das?: <https://www.systemisches-coaching.de/>

**„Das Licht am Ende des Tunnels ist nicht das Ende der Reise, sondern der Beginn eines neuen Kapitels.“**

