

Timeline – die Zukunft selbst gestalten

Worum geht's?

Mit der Timeline-Übung können Sie anhand eines Zeitstrahls die Wahrnehmung zu Ereignissen und Gedanken zeitlich und räumlich sichtbar machen und in Schritten auf ein Ziel zusteuern. Begreifen Sie Ihre momentane Position gemessen an Ihrer zeitlichen Lebenslinie und öffnen Sie Ihrer Zukunft und Ihrem Ziel die Türen.

Ziel des Denkzeugs

Die Timeline gibt Ihnen Gelegenheit, auf Ihr bisheriges Leben zurückzublicken, Ressourcen und Erfolgsstrategien zu mobilisieren, Ihr Ziel zu definieren und noch zu korrigierende Veränderungen vorzunehmen. Werden Sie die Zukunft betrachtet zum uneingeschränkten Möglichkeitsdenker und sperren den „Ja, aber ...“-Sager dabei aus.

Version A
Timeline

ressourcenorientiert:

Zeitpunkt, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben möchten.

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 6 ...

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 5 ...

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 4 ...

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 3 ...

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 2 ...

Zeitpunkt Highlight oder Herausforderung Nr. 1 ...
Fragen Sie sich bei jeder Position, wie Sie es geschafft haben? Welche Stärken und Fähigkeiten konnten Sie einsetzen? Welche Ressourcen konnten Sie aktivieren? Welche Strategien haben den Erfolg gebracht? Was können Sie noch nutzen?

Version B

Timeline in 10er Schritten:

100 Jahre

90 Jahre

80 Jahre

70 Jahre

60 Jahre

50 Jahre

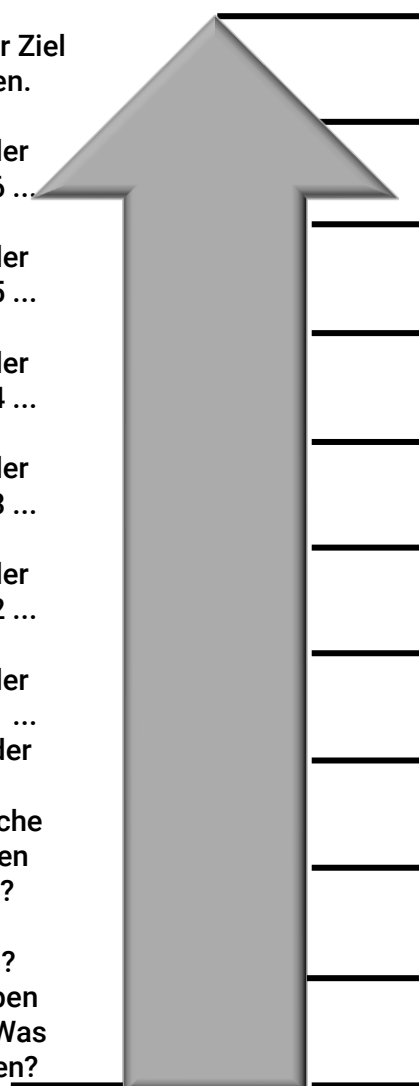
40 Jahre

30 Jahre

20 Jahre

10 Jahre

Geburt



Version A – die Timeline ressourcenorientiert

Anhand eines Zeitstrahls arbeiten Sie die Highlights und überwundenen Herausforderungen in Ihrem vergangenen Leben heraus. Sie können dazu nur mit Zetteln arbeiten und sich die Zeitlinie dazwischen vorstellen oder wenn Sie zu Hand haben, nehmen Sie eine längere Schnur dafür her.

Beginnen Sie irgendwo im Raum, wo es für Sie passend ist, mit einem Zettel für die Gegenwart und legen Sie ihn als Anker dorthin. Das Gleiche machen Sie mit dem Zeitpunkt der Geburt und den Zeitpunkt, wann Sie Ihr Ziel erreicht haben möchten. Wenn Sie eine Schnur haben, verbinden Sie die Zettel von der Geburt bis zum Ziel miteinander. Dabei muss sie nicht unbedingt gerade sein – auch das ist oft sehr aufschlussreich. Bei dieser Übung ist es von großem Nutzen, wenn Sie nicht sowieso in einer Coach-Coachee-Beziehung arbeiten, jemanden um Hilfe zu bitten, um die Erkenntnisse gleich besser notieren zu können.

Ablauf

Wenn Sie bereit sind, beginnen Sie bei der Geburt. Zuerst assoziativ, d. h. stellen Sie sich zum dem entsprechenden Bodenanker im Raum. Stellen Sie sich vor, die Linie vor Ihnen repräsentiere Ihr komplettes Leben und Wirken, von der Geburt bis heute und bis zum Zeitpunkt, wo Sie Ihr Ziel erreicht haben. Schließen Sie beim Beantworten der Fragen Ihre Augen und halten Sie sie im Übungsverlauf geschlossen. Atmen Sie erst tief ein, dann langsam wieder aus. Fühlen Sie in sich hinein und versuchen Sie, Ihr Herz zu spüren und zu hören. Bleiben Sie ganz bei sich und versuchen Sie an die Zeit Ihrer Geburt zu denken. Sehen Sie sich in Gedanken um und beantworten Sie folgende Fragen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie in ressourcenstarken und nicht problembehafteten Gedanken abrutschen:

„Wie war meine Geburt? Wie wurde ich ins Leben aufgenommen? Wie war der Start? Welche Talente und Fähigkeiten wurden mir in die Wiege gelegt?“

Wenn Sie fertig sind, gehen Sie zurück auf Ihren Platz und betrachten es nun von außen (dissoziativ). Gibt es andere Erkenntnisse? Dann schreiben Sie alles auf.

Als nächstes überlegen Sie sich ein besonders tolles Ereignis oder eine große Herausforderung, die Sie gemeistert haben. Schreiben Sie es auf einen Zettel und legen es entsprechend der Zeitlinie wieder als Anker dort ab, wo es passend ist. Stellen Sie sich darauf und fragen sich:

„Wo genau befinde ich mich? Was sehe, höre, fühle, rieche ich? Mit wem bin ich zusammen? Was genau mache ICH? Was war das Besondere? Welche Stärken und Fähigkeiten konnte ich einsetzen? Welche Ressourcen konnte ich aktivieren? Welche Strategien haben den Erfolg oder das Highlight hervorgebracht?“

Lassen Sie sich ausreichend Zeit zum Beantworten der einzelnen Fragen. Wenn Sie wieder fertig sind, verfahren Sie wie zuvor. Gehen Sie zurück auf Ihren Platz und betrachten es nun von außen (dissoziativ). Gibt es andere Erkenntnisse? Dann schreiben Sie alles auf. Machen Sie so lange weiter bis es keine weiteren besonderen Ereignisse zu finden gibt.

Nun stellen Sie sich auf den Gegenwartsanker. Blicken Sie zurück auf Ihre Vergangenheit und dann vor auf Ihr Ziel? Welche Fähigkeiten, Stärken und Erfolgsstrategien können Sie mitnehmen und nutzen? Schreiben Sie auf, was Sie tun können.

Eventuell können Sie das Ziel auch näher rücken oder sich sogar noch mehr zutrauen jetzt.

Version B – die Timeline in 10er Schritten

Bei dieser Art der Timeline holen Sie nicht die Highlights hervor, sondern Ihr betrachten Leben in zehner Jahresabschnitten – aber das ist auch genau das Spannende an.

Wir haben für diese Übung bewusst eine Lebenserwartung von 100 Jahren zugrunde gelegt. Nicht, weil wir hoffnungslose Optimisten sind, sondern weil wir Ihre Flügel nicht unnötig kappen wollen. Auch wenn Sie im Moment vielleicht nicht daran glauben sollten, wirklich dieses Alter zu erreichen, lassen Sie sich trotzdem darauf ein und führen Sie die Übung komplett durch. Niemand weiß genau, wie lange er leben wird, aber sieht man sich die aktuelle Lebenserwartungsstatistik von 2012 an (Männer 77,5 Jahre, Frauen 82,5), dann ist es nicht unrealistisch, die 100 zu erreichen. Vor allem, wenn man den Berechnungen der Rentenversicherer glaubt, die besagen, dass die durchschnittliche Lebenserwartung von Menschen, die bereits das 65. Lebensjahr erreicht haben, deutlich über 90 Jahre beträgt.

Wichtig: Bei dieser Übung kann es sein, dass auch einiges Unangenehmes hochkommt. Daher sollte diese Übung nie alleine durchgeführt werden und jemand an der Seite sein, der einen in den ressourcenstarken Zustand zurück begleiten kann.

Ablauf

Verlegen Sie diesmal als Erstes ein Band - so lange wie möglich - als gerade Linie auf dem Fußboden. Unterteilen Sie diese Linie mit Hilfe leicht lösbarer querliegender Klebestreifen in zehn gleich lange Abschnitte und markieren Sie sie mit Zahlen von 10 bis 100. Dann verfahren Sie wie bei Version A.

Wenn Sie bereit sind, stellen Sie sich an den Beginn der Lebenslinie. Atmen Sie erst tief ein, dann langsam wieder aus. Fühlen Sie in sich hinein und versuchen Sie, Ihr Herz zu spüren und zu hören. Bleiben Sie ganz bei sich. Stellen Sie sich vor, die Linie vor Ihnen repräsentiere Ihr komplettes Leben und Wirken, von der ersten Ausbildungsstufe, über das Arbeiten, bis zur Rente und zum Tod. Schließen Sie beim Beantworten der Fragen Ihre Augen und halten Sie sie im Übungsverlauf geschlossen. Gehen Sie nun den ersten Schritt vor zur Markierung 10, als Sie 10 Jahre alt waren. Denken Sie an die Zeit, als Sie 10 Jahre alt waren. Sehen Sie sich in Gedanken um und beantworten Sie folgende Fragen:

„Wo genau bin ich? Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Mit wem bin ich zusammen? Was mache ich genau? Was fühle ich dabei?“

Machen Sie eine kurze Pause, schütteln Ihre Gedanken ab und gehen dann einen Schritt zur nächsten Markierung vor. Folgen Sie derselben Prozedur und denken Sie an die Zeit, als Sie 20 Jahre alt waren. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie beim zuletzt erlebten runden Geburtstag angekommen sind. Öffnen Sie die Augen und blicken Sie zurück auf Ihre Vergangenheit und dann vor bis zum 100. Geburtstag? Welche Fähigkeiten, Stärken und Erfolgsstrategien möchten Sie mitnehmen und nutzen? Was möchten Sie ab jetzt besser machen?

Dann schließen Sie wieder die Augen und gehen vor auf die nächste 10er-Markierung. Tun Sie jetzt bei den Jahren, die noch vor Ihnen liegen, so, als ob Sie zurückblicken und sie schon gelebt haben, immer unter der Devise „alles ist nach Ihren Wünschen gelaufen“. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie bei 100 Jahre angekommen sind. Wenn Sie fertig sind, öffnen Sie Ihre Augen wieder, drehen Sie sich um und blicken Sie auf Ihr Leben von heute bis zum 100. Geburtstag. Was fühlen Sie dabei? Was haben Sie alles erreicht? Was haben Sie alles richtig gemacht? Was haben Sie getan, um glücklich zu sein und ihre Ziele zu erreichen?