

Timeline

Einführung

mit Evi Anderson-Krug



Am Ende dieses Abends wirst du

- wissen, wieso manche Menschen fast immer zu spät dran sind
- wie Du Zeit für Dich innerlich repräsentierst
- Deine Zeitlinie kennen
- wissen, wie Du Deine Zeitlinie verändern kannst
- die Zeitlinie einer anderen Person ausprobieren können



Entdecke deine Zeitlinie

Wenn Zeit ein Punkt im Raum wäre ...

- wo liegt die Vergangenheit?
- wo liegt die Zukunft?
- wo liegt die Gegenwart?

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Nimm bitte eine alltägliche Handlung, bei der du nicht mehr nachdenken musst, z.B. Kaffee kochen, Zähne putzen, duschen ...

- Erwinnere dich (oder tu so, als könntest du es), als du
 - heute Morgen Zähne geputzt hast
 - vor einer Woche Zähne geputzt hast
 - vor einem Jahr Zähne geputzt hast
 - vor fünf Jahren
 - vor 10 Jahren ...

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Tu jetzt bitte so, als könntest du diese Erinnerungen alle gleichzeitig wahrnehmen

- Woran merkst du, dass eine Erinnerung älter ist als die andere?
 - Sind sie z.B. alle an derselben Stelle oder an verschiedenen Stellen
 - Sind sie in unterschiedlicher Entfernung
 - Haben sie dieselbe Farbe oder Helligkeit? Sind sie unterschiedlich hell?
 - Gibt es etwas zu hören, und falls ja, was?
 - Hast du zu allen Erinnerungen das gleiche Gefühl? / ein unterschiedliches / gar keines?
 - Alles ist in Ordnung!

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Stell dir jetzt vor, wie du die alltägliche Handlung in der Zukunft machst

Stell dir vor (oder tu so, als könntest du es), wie du

- morgen Zähne putzen wirst
- in einer Woche Zähne putzen wirst
- in einem Jahr ...
- in fünf Jahren ...
- in zehn Jahren ...

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Tu jetzt bitte so, als könntest du diese Erinnerungen alle gleichzeitig wahrnehmen

- Woran merkst du, dass eine Erinnerung weiter in der Zukunft ist als eine andere?

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Tu jetzt bitte so, als könntest du die Situationen aus Vergangenheit und Zukunft alle auf einmal wahrnehmen

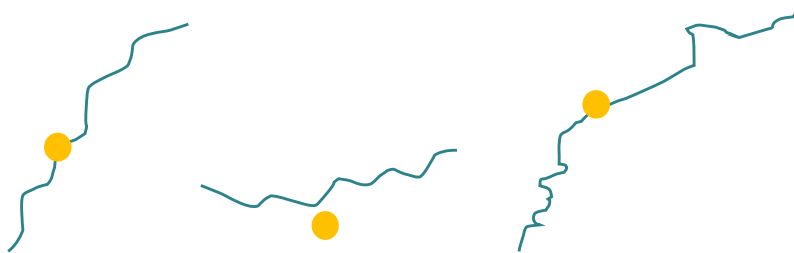
- Woran merkst du, dass eine Situation vergangen ist und eine andere in der Zukunft liegt?
- Was ist der entscheidende Unterschied in den Submodalitäten von Vergangenheit und Zukunft?
- Mach dir eine kurze Notiz dazu.

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Male bitte deine Zeitlinie auf

- Du musst kein Kunstwerk daraus machen. Eine kurze Skizze genügt.



NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Redewendungen in Bezug auf Zeit

- Das liegt hinter mir!
- Das liegt vor mir!
- Die Zeit verrinnt.
- Auf etwas zurückblicken.
- Da kommt noch einiges auf mich zu.
- Die Vergangenheit holt mich ein.
- Das lasse ich links liegen usw.
- Die Zeit ist auf meiner Seite.

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay



NLP Practitioner

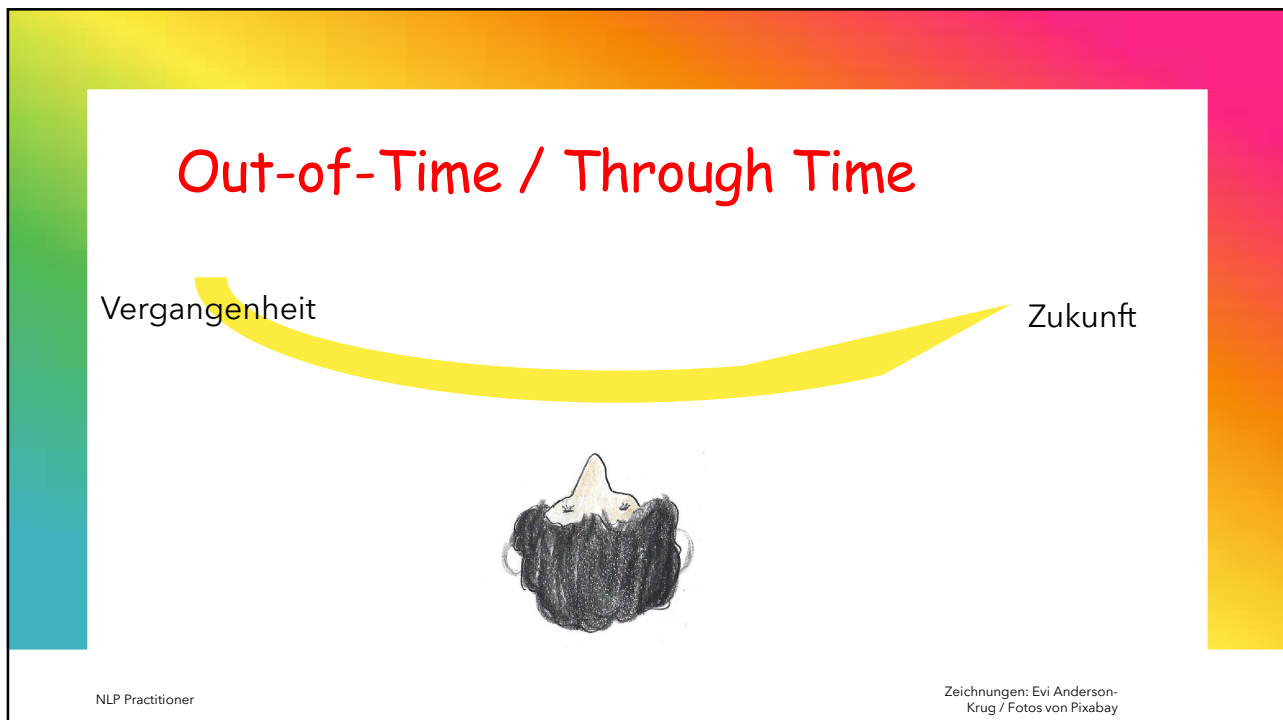
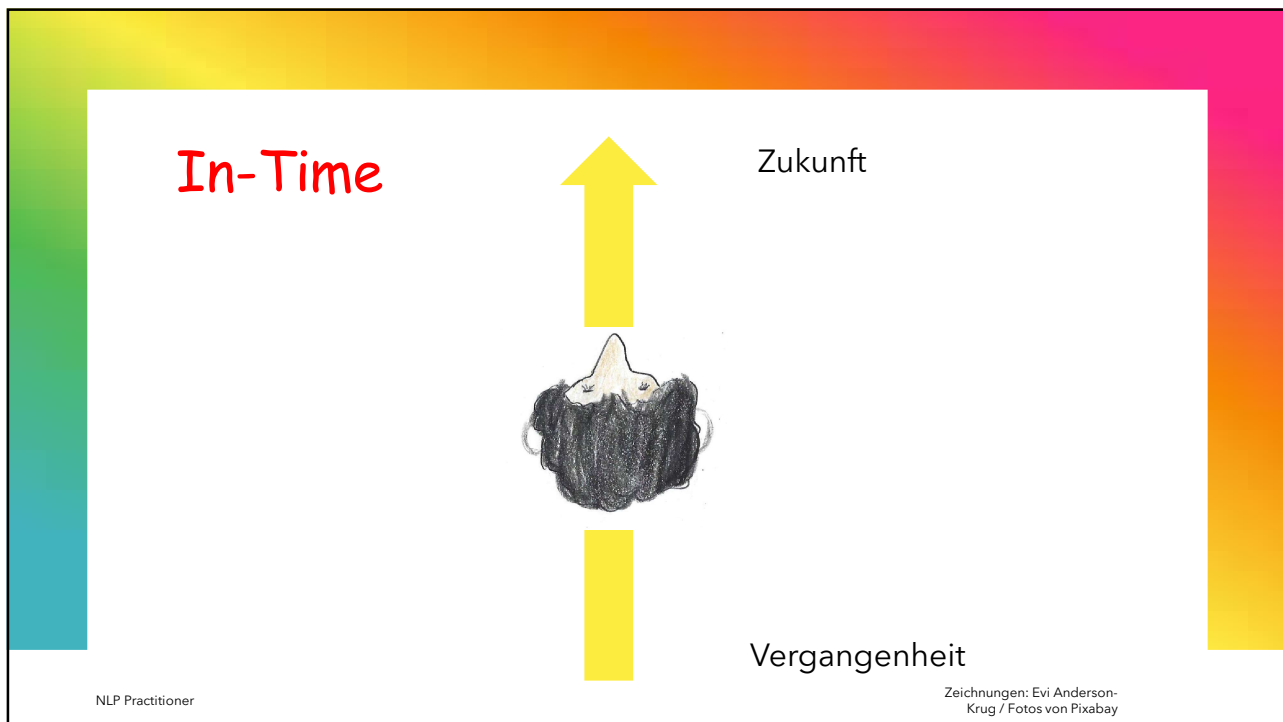
Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Westliche oder anglo-amerikanische Zeit



NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay



„In-Time“ oder „Out-of-Time“



NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

In-Time

- Zeitlinie geht durch den Gegenwartspunkt durch (in meinem Körper).
- Leute gehen auf im Hier und Jetzt (man kann eine Feier sehr gut genießen, keine Pläne im Kopf; man ist da, wo man eben ist)
- Tendenziell unpünktlich, die Fähigkeit zur Pünktlichkeit (= Überblick über die Zeitlinie) ist mangelhaft ausgeprägt
- von hinten nach vorn
- nicht alles vor uns sichtbar
- Zeit ist flexibel/Zeitpläne eher nicht so wichtig
- Erinnerungen sind meist assoziiert
- leicht, sich auf die Gegenwart zu fokussieren



NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Out-of-Time / Through time

- Zeitlinie liegt komplett außerhalb der Person
- westlich
- von links nach rechts
- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
- vor uns sichtbar, überschaubar
- geordnete Existenz / Zeitpläne eher wichtig
- Erinnerungen normalerweise dissoziiert
- schwieriger im Hier und Jetzt zu bleiben



NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Durch die Zeit	In der Zeit
Zeitlinie liegt außerhalb	Zeitlinie teilw. im Körper
Erinnerung meist dissoziiert	Erinnerung meist assoziiert
pünktlich (Time-System)	eher unpünktlich
westlich	östlich
kann sich nur schwer auf die Gegenwart fokussieren	ist voll im "Hier & Jetzt"
geordnetes, geregeltes Leben	spontan, offenes Leben

NLP Practitioner

Landsiedel
NLP-Training



Entdecke die Submodalitäten deiner Timeline

- Wo liegt die Vergangenheit, die Zukunft, die Gegenwart?
- Wo befindest du dich?
- Wie ist deine Timeline beschaffen?
 - ist sie dick oder dünn?
 - ist sie beweglich oder starr?
 - hat sie eine Farbe, eine Temperatur?
 - in welcher Höhe befindet sie sich?

NLP Practitioner

Zeichnungen: Evi Anderson-Krug / Fotos von Pixabay

Entdecke die Submodalitäten deiner Timeline

Schritt 1: Entdecke mit deinem Coachee die Submodalitäten seiner Timeline – ca 5 Minuten (Übungsblatt 1)

Schritt 2: Verändere mit deinem Coachee die Submodalitäten seiner Timeline und achte darauf, was sich verändert

Spielt herum – experimentiert mit Farbe, Form, Temperatur, Höhe, mit Klang, Musik, Geräuschen, Bildern aus der Natur und Technik... (Übungsblatt 2) ca 15-20 Minuten