

Change History -

Räum deine
Vergangenheit auf

mit Evi Anderson-Krug



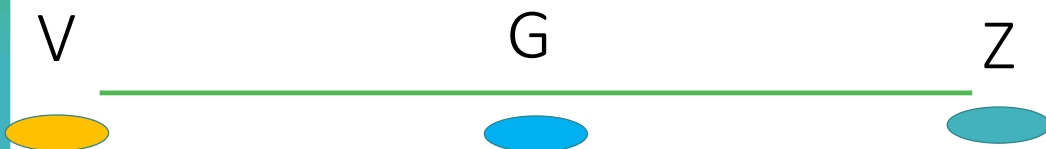
Change History

- Change History ist das Grundformat zur Veränderung deiner Vergangenheit bzw. wie du vergangene Ereignisse für dich abgespeichert und bewertet hast.
- Andere Formate bauen oft darauf auf.
- Du kannst damit deine Vergangenheit aufräumen
- Natürlich verändern wir nicht konkret die Vergangenheit, aber das, wie wir sie sehen und wie wir damit umgehen.

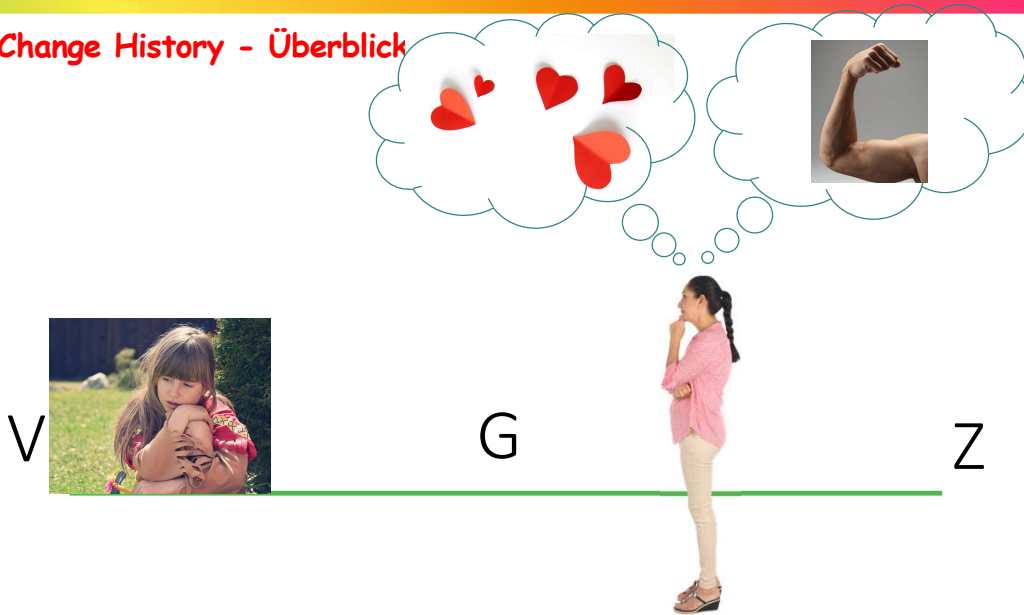


Change History auf der Timeline

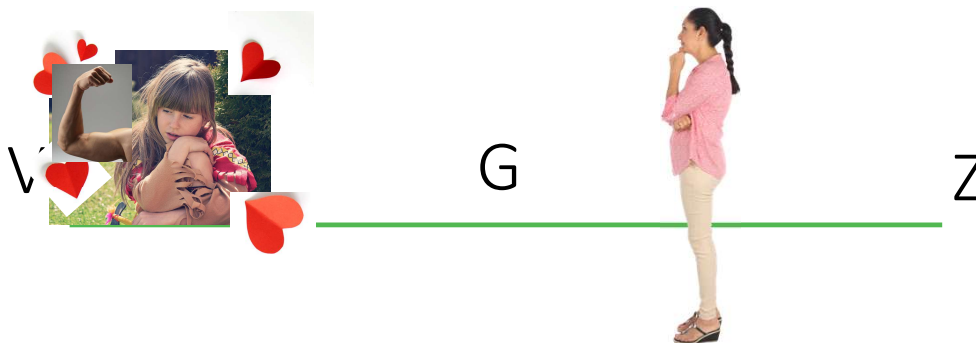
- In die Vergangenheit gerichtet.
- Du kannst rückwirkend Erfahrungen und Einstellungen ändern.
- Klassische Version: Format mit Boden-Ankern.



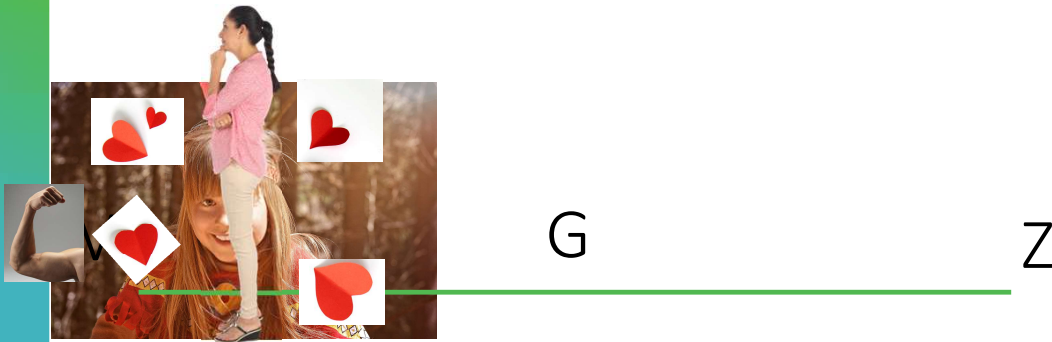
Change History - Überblick



Change History - Überblick



Change History - Überblick



Change History - Überblick

Wie geht es dir jetzt, wenn du an die Situation von damals denkst?



Change History - Überblick

Geh noch einen Schritt in die Zukunft: wie gehst du künftig mit vergleichbaren Situationen um, jetzt, da du weißt, welche Ressourcen du zur Verfügung hast?

V

G

Z



Change History - Ablauf im Detail

Frage an deine/n Coachee:

- Gibt es eine frühere Situation in deinem Leben, die aus deiner Erinnerung heraus schlecht gelaufen ist und die dir jetzt noch unangenehme Gefühle bereitet?

Wichtig: Coachee ist dissoziiert / blickt aus einer Meta-Position auf die Timeline

- Leg deine Timeline aus und lege symbolisch fest, wann das in etwa stattgefunden hat.

Change History - Ablauf im Detail

- Wenn du das jetzt von außen betrachtest, welche Ressourcen hätte X (Name des Coachee) damals brauchen können?
- Was wäre hilfreich für X gewesen, um damit umzugehen?
- Kannst du ihm/ihr das zukommen lassen, was er / sie damals gebraucht hätte?
- Dann schick ihm/ihr die Ressourcen (auf die Art und Weise, wie es für dich passend erscheint).

Change History - Ablauf im Detail

- Geh nun auf die Position deines jüngeren Selbst in der Vergangenheit und spüre nach, wie es jetzt mit neuen Ressourcen und Fähigkeiten ist, die Situation zu erleben.

Zurück in der Gegenwart

- Wie geht es dir, wenn du an die damalige Situation denkst?

Future Pace

- Wie geht es dir, wenn du an künftige, vergleichbare Situationen denkst?

Change History in einem Satz

Wie würdest du es mit dem Wissen von heute anders machen?

Was hätte dir damals gut getan - und wie hätte das die Situation für dich verändert?

Angenommen, du hättest damals schon die Stärke und die Fähigkeiten gehabt, die du heute zur Verfügung hast. Das wäre ganz anders gelaufen.

Wann und wo sehen wir uns wieder?

- Vielleicht beim großen Landsiedel-Sommerkongress Anfang Juli
- Practitioner ab September
- Master ab September
- Oder live vor Ort beim Coach-Modul „Provokatives Coaching“ - ein sehr humorvolles Modul.