

## Zeit-Linie, Time Line (aus: NLP.at/Lexikon)

Im NLP wird der Ausdruck Zeit-Linie in zweifacher Weise verwendet. Wir wollen Sie die (1) äußere und die (2) innere Zeit-Linie nennen.

(1) Bei der äußeren Zeit-Linie wird die innere Zeit-Linie (siehe unten) in den eine Person umgebenden äußeren Raum projiziert. D.h. bestimmte Orte im Raum werden zeitlich interpretiert (in der NLP-Sprache: als räumliche Anker installiert). Die Zeit-Linie erscheint hier als "materialisierte, verräumlichte Zeitlinie". Meist geschieht dies in Form der Boden-Zeit-Linie: eine Linie, die am Boden ausgebreitet wird. Ein Punkt auf dieser Linie repräsentiert die Gegenwart, eine Richtung die Vergangenheit, die andere die Zukunft. Das Abschreiten dieser Linie bzw. das Denken an bestimmte Orte auf dieser Linie entspricht einem assoziierten bzw. dissoziierten Erleben vergangener bzw. künftiger Ereignisse. Das Konzept der Boden-Zeit-Linie ist im heutigen NLP weit verbreitet. Boden-Zeit-Linien sind ein effizientes Instrument, um zeitliche Erfahrungen systematisch zu nützen, sie assoziiert oder dissoziiert (meist in schnellem Wechsel) zu erleben und Ressourcen gezielt zeitlich zu verschieben.

(2) Die innere Zeit-Linie ist eine Linie, die nur innerlich, in der persönlichen Repräsentation von Menschen zu finden ist. Sie ist das NLP-Konzept für die Art, wie wir uns die lineare Zeit vorstellen. Die innere Zeit-Linie ist eine visuelle Linie (ergänzt durch auditive und kinästhetische Qualitäten) in einem fiktiven, meist dreidimensionalen Raum. Orte auf dieser Linie haben einen systematischen Zeit-Bezug. Die Linie selbst verkörpert den Fluss der Zeit von der Vergangenheit bis zur Zukunft. Die innere Zeit-Linie und die zeitliche Konstruktion von Ereignissen (die dauernde Zuordnung zu dieser Linie) ist meist unbewusster Natur. Sie kann durch gezieltes Befragen schnell erkundet und bewusst gemacht werden.

Die Konstruktion von Zeit ist vor allem visueller Art: die zeitliche Zuordnung von Ereignissen wird durch eine Art "inneres Sehen" vermittelt. Ereignisse werden nach diesem Ansatz deshalb als vergangene oder zukünftige Ereignisse interpretiert, weil wir sie innerlich einem bestimmten Ort auf der Zeit-Linie zuordnen. Ein und dieselbe Imagination (z.B. die Vorstellung, beim Frühstück zu sitzen) wird zeitlich je nach dem Ort gedeutet, an dem sie auf der inneren Zeit-Linie erscheint. Zeit wird damit durch eine räumliche Vorstellung repräsentiert.



Die innere Zeit-Linie ist für die Realitäts-Konstruktion von Menschen von zentraler Bedeutung. Zeit ist ein zentrales Element der Realität, wie sie die meisten Menschen für wahr halten. Die innere Zeit-Linie sagt viel über die Persönlichkeit aus. Knicks in der Zeit-Linie stehen in der Regel für einschneidende Erlebnisse im Leben. Wechselnde Untereigenschaften auf der Zeit-Linie sind immer bedeutungsvoll. So können z.B. manche Strecken-Abschnitte in unterschiedliche Farben getaucht sein und andere Gefühle auslösen.

### Hat Ihre innere Zeit-Linie helle und dunkle Teile?

Könnte es für Ihre innere Welt nützlich sein, dies zu verändern? Machen Sie folgendes: Immer, wenn Sie einen dunklen Bezirk entdecken, machen Sie ihn heller. Wenn Ihnen das schwer fällt, nehmen Sie ein Ereignis, das Ihnen nicht wichtig ist. Machen Sie es zuerst dunkler und dann heller. Wenn Ihnen das gelingt, wird es Ihnen bei allen anderen Ereignissen gelingen.

### Übung

Zeichnen Sie **Ihre Lebenslinie** und berücksichtigen Sie dabei vor allem Ihre Veränderungen.

- Nutzen Sie je nach wahrgenommener Qualität unterschiedliche Farben für Ihre Linie.
- Markieren Sie entsprechende Situationen, Phasen mit einem Symbol oder vergeben Sie einen Namen.
- Kommentieren Sie:  
Wie habe ich es geschafft, die Veränderung zu meistern?  
Was hat mir dabei geholfen?  
Wer war dabei wichtig?



## Mentoren-Modell

Ein Mentor ist ein Ratgeber, ein Berater, ein wohlwollender weiser Freund. Reale oder fiktive Mentoren können als Ressource genutzt werden. Dies können Personen sein, die jemand kennt, von denen er/sie gehört oder gelesen hat, Personen aus Romanen oder Filmen, Märchen-Figuren, Tiere, Pflanzen, mystische Gestalten oder abstrakte Wesen (alles, was für den Coachee Sinn macht).

Das Mentoren-Modell eignet sich für Stuck States – festgefahrene „Zustände“, die mit neuen Ideen angereichert werden sollen. Es wird in der Regel mit Hilfe von Boden-Ankern durchgeführt.

Wichtige Schritte sind:

- (1) Das Problem assoziiert erleben,
- (2) sich vom Problem dissoziieren,
- (3) Mentoren bestimmen,
- (4) dissoziiert befragen oder assoziiert aus einer zweiten Wahrnehmungs-Position erleben und durch die Mentoren neue Ideen für das Problem bekommen, und
- (5) alle neuen Ressourcen ins Problem (an den Ort des Problems) hineinbringen



## Die drei Mentoren - Übung mit Boden-Ankern

### Abkürzungen:

NP: Neutrale Position

M1: Ort des ersten Mentors

M2: Ort des zweiten Mentors

M3: Ort des dritten Mentors

RS: Ort der Ressourcen-Situation

VS: Ort der verbesserungswürdigen Situation

Die Übung ist gut geeignet für eine verbesserungswürdige Situation VS, bei der Du irgendwie "feststeckst" und die durch neue Ideen bereichert werden soll.

### Anleitung:

1. Lege vorerst die 6 Orte fest, z.B. mit Zettel am Boden oder Plätze im Freien.
2. Stelle Dich auf die NP und denke an die verbesserungswürdige Situation. Stelle Dir eine konkrete Begebenheit aus der Vergangenheit vor. Lege innerlich das Bild dieser Begebenheit auf den Platz VS. Nimm von außen wahr, was es in dieser Erinnerung zu sehen, zu hören, zu fühlen gibt. Nimm insbesondere Deine Körperhaltung wahr.
3. Stell Dich für kurze Zeit auf VS und erlebe diese Erinnerung so, als ob sie jetzt geschehen würde. Nimm exakt die entsprechende Körperhaltung ein. Nimm auch kurz ein - vielleicht unangenehmes - Gefühl wahr.
4. Stell Dich wieder auf NP. Verändere Deine Körperhaltung. Geh vollkommen aus dem Gefühl in VS heraus. Bewege Dich und schüttele Dich. Stelle Dir zwischen Deinem Ort jetzt und VS eine Glasmauer vor. In NP bist Du geschützt und vollkommen sicher. Bevor Du den nächsten Schritt machst, stelle fest, dass Du von VS vollständig dissoziiert bist. Du kannst VS von außen in einer neutralen und interessierten Haltung beobachten und bleibst dabei in einem guten inneren Zustand.
5. a) Bleib auf NP stehen. Betrachte jetzt VS: Welche Eigenschaft, Fähigkeit, innere Einstellung, Verhaltensweise etc. würde Dir in VS gut tun? Was davon ist das wichtigste? Was wünschst Du Dir am meisten?  
b) Denke jetzt an jemanden, der in hohem Maße genau diese Eigenschaft, Fähigkeit usw. verkörpert und der Dir als Mentor (Berater/in, Ideengeber/in) helfen kann. Ein Mentor kann eine Person sein, die Du kennst oder gekannt hast, eine Person aus der Geschichte, aus einem Film oder einem Roman, ein Fantasie-Wesen, ein Schutzengel, ein Tier, eine Pflanze, oder .  
c) Stelle Dir diesen Mentor auf M1 vor. Nimm von außen die Körperhaltung, die Bewegung der Hände, den Gesichtsausdruck, die Ausstrahlung Deines Mentors wahr.

6. Stelle Dich auf M1 und gehe in den Körper des Mentors hinein. Erlebe Deinen Mentor von innen. Mach die Körperhaltung, die Bewegung der Hände, den Gesichtsausdruck, die Ausstrahlung Deines Mentors nach. Erlebe das Lebensgefühl des Mentors.

(Wenn im Hineingehen ein unangenehmes Körpergefühl aktiviert wird, dann gehe von M1 wieder auf NP. Bewege Dich und schüttele Dich, bist Du wieder in einem guten inneren Zustand bist. Dein Unbewusstes hat Dir gesagt, dass dieser Mentor für Dich nicht geeignet ist. Such Dir einen anderen Mentor).

7. Du bist jetzt Dein Mentor. Blicke als Mentor nach vorne auf VS und gib Dir da vorne Ratschläge, Ideen, Tipps. Erzähle aus Deiner Lebenserfahrung als Mentor, was in VS verändert werden kann. Merke Dir diese Ratschläge.

8. Stelle Dich auf NP und wiederhole den Schritt 6 für irgendetwas anderes, was Dir in VS gut tun würde. Lass Dir dafür einen zweiten Mentor einfallen. Denke Dir diesen zweiten Mentor am Ort M2.

9. Stelle Dich auf M2 und wiederhole die Schritte 6 und 7 für den zweiten Mentor.

10. Stelle Dich auf NP und wiederhole den Schritt 6 für irgendetwas ganz anderes, was Dir in VS gut tun würde und was Dir bislang noch nicht eingefallen ist. Welche ganz andere Eigenschaft, Fähigkeit würde Dir in VS helfen? Lass Dir dafür einen dritten Mentor einfallen. (Versuche es auch mit Mentoren des anderen Geschlechts). Denke Dir diesen dritten Mentor am Ort M3.

11. Stelle Dich auf M3 und wiederhole die Schritte 6 und 7 für den dritten Mentor.

12. Stelle Dich auf RS. Deine drei Mentoren stehen hinter Dir und Du spürst ihre Ausstrahlung. Stelle Dir dann vor, dass die drei Mentoren auf Dich zukommen und Dich am Rücken sanft berühren. Höre die Ratschläge der drei Mentoren, jeder mit seiner Stimme. Lass diese Botschaften in Deinen Körper einströmen. Genieße diesen Zustand. Verteile das gute Körpergefühl im Ausatmen in Deinen ganzen Körper. Merke Dir Dein Atemmuster. Verbleibe für den Rest der Übung genau in diesem Atemmuster.

13. Gehe jetzt von RS zu VS. Erzähle dir selbst die Botschaften Deiner Mentoren. Lass den Verschmelzungsprozess geschehen. Nimm alles Neue in dieser Situation wahr. Schau Dich um, höre zu und fühle, was jetzt alles anders ist. Genieße Deine Fähigkeit, neue Ideen zu erfassen und Situationen auf selbstbestimmte Weise zu verändern.

---

Quellenangabe: Linzer Akademie für konstruktives Lernen. Copyright Walter Ötsch 1996. Entnommen aus: NLP-Lexikon.at

## Das Innere Team mit Tieren

Nach Mertens, Susanne (2009), München: Reinhard Verlag

50 „Archetypen“:

Adler, Affe, Ameise, Bär, Delfin, Drache, Eichhörnchen, Elefant, Esel, Eule, Fledermaus, Frosch, Fuchs, Giraffe, Hai, Hase, Hirsch, Huhn, Hund, Igel, Känguru, Kamel, Krebs, Krokodil, Kuh, Löwe, Maus, Nashorn, Nilpferd, Papagei, Pfau, Pferd, Reh, Schaf, Schildkröte, Schlange, Schmetterling, Schnecke, Schwan, Schwein, Skorpion, Spinne, Steinbock, Stier, Strauß, Tiger, Widder, Wildschwein, Wolf, Ziege/Ziegenbock.

Was fehlt für Ihre Sammlung?

1. Wählen Sie 6 bis maximal 7 Tiere aus, die Ihr Inneres Team repräsentieren. Jedes Tier steht für eine besondere Seite in Ihnen.
2. Notieren Sie je Tier mindestens 3 Eigenschaften/Qualitäten.
3. Welche Qualität bräuchten Sie aktuell mehr in Ihrem Leben? Welches Tier täte Ihnen gut? Evtl. weitere Vertiefung: wie stehen diese Tiere zusammen, wie ist die Beziehung untereinander?
4. Povern, priorisieren, pausieren: welche konkreten Maßnahmen, nehmen Sie sich vor für Ihre Veränderung und Entwicklung?

