

### Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter

### Hintergrund:

Unser Gehirn ist ein wunderbares Organ. Die Art, wie wir denken, wie wir unsere Erinnerungen organisieren und wie uns unser Unbewusstes dabei hilft, steht bei der Forschung und in der Wissenschaft erst am Anfang diverser Erklärungsmodelle. Wyatt Woodsmall, früher Mitarbeiter bei der Gestaltung des Modells von NLP entdeckte, dass wir unsere Erinnerungen virtuell im dreidimensionalen Raum um uns organisieren. Die Erkenntnis dieser Organisation und die gezielte Veränderung einzelner Komponenten gibt Dir ein wichtiges Werkzeug im Hinblick auf persönliche Veränderungen in die Hand.

### Aufgabe:

Finde bei Deinem Gegenüber heraus, wie es seine TimeLine organisiert. Eine Hilfe: Es gibt ganz grob zwei verschiedene Arten, seine TimeLine zu organisieren. Vergangenheit und Gegenwart sichtbar **vor** Dir oder eines von beiden hinter Dir und eines von beiden vor Dir. Die Gegenwart kann an verschiedenen Orten nahe bei Dir oder in Dir sein. Beginne mit der Übung, indem Du aus der Konversation heraus (Eleganz) nach sich täglich wiederholenden Tätigkeiten fragst. Zähne putzen, Unterwäsche anziehen, Mittagessen usw. Frage Dein Gegenüber, ob es sich erinnern kann, wie es sich vor einer Woche die Zähne geputzt hat, vor einem Monat, vor einem Jahr. Achte **genau** darauf, wohin es sieht (Submodalitäten erinnert oder konstruiert) und wie es subbewusst darauf reagiert, **woher** die visuelle Erinnerung kommt. Meist, wenn es sich auf Vergangenes bezieht, deutet Dein Gegenüber sogar mit der Hand in die Richtung, oder es dreht den Kopf. **Alles**, was Dir Hinweise liefert, ist wichtig. **Hilf** ihm dabei, seine bisher unbewusst arbeitenden Mechanismen ins Bewusstsein zu bringen.

### Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

### Bewertung:

Hast Du die TimeLine Orientierung Deines Gegenübers herausgefunden? Wo ist seine Zukunft, wo die Vergangenheit, wo die Gegenwart. Wo **beginnt** seine Zukunft? Wenn Du Fragen hast, frage den Übungsleiter oder einen der Mastertrainer. Bisher hatte **jeder** Mensch, mit dem ich gearbeitet hatte, eine TimeLine. Vielleicht macht es Dir viel Spaß, damit zu experimentieren.

### Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

### Hintergrund:

Die Art, wie Dein Unbewusstes die TimeLine organisiert, ist abhängig vom jeweiligen Kontext und hat entscheidende Auswirkungen auf Charakter und Persönlichkeit. Oder bedingt ein bestimmter Charakter einfach eine bestimmte Art von TimeLine? Was war zuerst, die Henne oder das Ei?

### Aufgabe:

Wenn Dein Gegenüber seine TimeLine so organisiert, dass es sie „im Auge behält“, hilf ihm einmal herauszufinden, wie es sich anfühlt, die Vergangenheit „hinter sich zu bringen“.

Hilf Deinem Gegenüber, dies zu erfahren. Beginne mit der Suggestion:

„...zum Zwecke des Experiments kannst Du...“ oder  
„...wenn es sich weniger gut anfühlt, kannst Du einfach wieder zu  
Deiner gewohnten TimeLine zurückkehren...“

Und dann verändert die TimeLine, wie es Euch gefällt. Übrigens: Wenn sich eine Art von Organisation besser anfühlt, als das, was Du bisher gebraucht hast: **Bleib dabei.**

Hinweis: Sehr zukunftsfixierte Menschen haben die TimeLine oft genau „vor Augen“. Das verstellt den Blick auf Vieles. Gib Hilfestellung dabei, die TimeLine etwas zur Seite zu bringen, damit es mit seiner Frontalvision auch noch andere Dinge machen kann.

Kinästheten schieben die TimeLine der Vergangenheit oft hinter sich. Hier kann es hilfreich sein, diesen Teil der TimeLine etwas zur Seite hin zu schieben, um aus der Vergangenheit mehr lernen zu können. Hilf durch geeignete Suggestionen.

### Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback

### Bewertung:

Fühlt sich Deine TimeLine nach dieser Übung besser an als vorher? Wie sieht sie aus? Hast Du mehr über Dich und die Organisation Deiner Erinnerungen erfahren?

### Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

### Hintergrund:

All das, was Du in den vergangenen Tagen gelernt und erfahren hast, gilt natürlich auch für Übungen mit der TimeLine. Positive Suggestionen, die das Üben leicht machen, Feedforward und positive Verstärkung. Der Aspekt der Submodalitäten passt übrigens so perfekt in das Modell der TimeLine, dass wir ihm hier eine eigene Übung widmen wollen.

### Aufgabe:

Finde Besonderheiten der TimeLine der Vergangenheit heraus. Ist die TimeLine an einer Stelle heller oder dunkler, hängt sie vielleicht etwas durch oder biegt sie sich nach oben, ist sie einmal dicker, dann wieder dünner? Wenn Du einzelne Bilder aus dem jeweiligen Zeitabschnitt herausnimmst, wirst Du schnell herausfinden, dass zu diesen besonderen Stellen positive oder weniger positive Zeitabschnitte gehören.

Notiere für Dein Gegenüber, was diese TimeLine Submodalitäten sind und wozu sie gehören. Dies ist übrigens eine Übung, die auch mit Veränderung spielt. Experimentiere mit Suggestionen, die negative TimeLine Suggestionen Deines Gegenübers dauerhaft verändern. Du wirst erstaunt über Deinen Erfolg sein.

### Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

### Bewertung:

Hast Du mehr über Deine Vergangenheit und wie sie in Deinem Gehirn dargestellt wird, herausgefunden? Hat Dein Gegenüber Dir geholfen, positive und dauerhafte Veränderungen vorzunehmen?

**Konstellation:**

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

**Hintergrund:**

Als ich diese Übung zum ersten Mal durchführte, hat sie in mehr als einer Hinsicht mein Leben verändert. Die Erkenntnisse haben mir geholfen, „Kram“ aus meiner Vergangenheit, der mich belastete, loszuwerden. Das hat mich sehr erleichtert.

**Aufgabe:**

Bitte Dein Gegenüber, mit geschlossenen Augen, zu einem als negativ wahrgenommenen Teil seiner TimeLine zu „gehen“. Dann soll er ein wichtiges Bild aus der TimeLine herausnehmen und betrachten. Hilf ihm, die Submodalitäten in Richtung positiv zu verändern und das Bild in die TimeLine dahin zurück zu sortieren, wo es vorher war. Danach bitte ihn, aus einiger Distanz zu beobachten, welche Bilder sich in der Umgebung ebenfalls verändern.

**Jetzt** kommt der tolle Trick: Hilf ihm, genau dieses Bild noch weiter in Richtung „positiv“ zu verändern, **ohne** es aus der TimeLine zu nehmen. Bitte ihn, gleichzeitig auf visuell wahrnehmbare Verbindungen zu achten. Manche Menschen nehmen farbige Verbindungslinien wahr, bei manchen flitzen kleine Heinzelmännchen mit Inhalten hin und her, manches Mal gibt es so etwas wie „elektrische Entladungen“ entlang der TimeLine. Jeder Mensch nimmt die tatsächliche Kommunikation zwischen einzelnen Erinnerungen visuell anders wahr. Ich benutze in dieser Übung so viele Anführungszeichen, weil unsere Sprache für solche Repräsentationsphänomene noch keine Worte gefunden hat.

Der Hintergrund dieser Übung ist die Erkenntnis, dass **jedes** Erlebnis in Deinem Leben wichtig war. Manche dieser Erlebnisse scheinen für Dich positiv, manche negativ. Das ist jedoch individuell sehr verschieden. Was für den einen Menschen positives Erleben ist, findet bei einem anderen Menschen schon eine negative Einordnung. Das Wichtigste ist, zu erinnern, **was Du dabei gelernt hast**. Sehr oft in meinem Leben, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ich es mir vorgestellt habe, halte ich für einen Moment inne und frage mich: „Was soll ich gerade lernen und kapiere es nicht...?“

**Zeitraumen:**

10 Minuten pro Teilnehmer

**Konstellation:**

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

**Hintergrund:**

In dieser Übung erforschen wir ein seltsames Phänomen, das noch verstärkt, was Du in der vorigen Übung herausgefunden hast.

**Aufgabe:**

Diesmal nimmst Du ein anderes, negativ eingestuftes Ereignis. Über die Veränderung der Submodalitäten hilfst Du Deinem Gegenüber, bei einzelnen Erlebnissen in dessen Vergangenheit die visuell repräsentierten Verbindungen hinein in seine Zukunfts TimeLine wahrzunehmen. Ich war ausgesprochen überrascht, als ich für mich herausfand, dass solche Verbindungen tatsächlich zu existieren scheinen. Das ist eigentlich nicht logisch. Wie kann etwas, was noch gar nicht geschehen ist, schon durch etwas, das in Deiner Vergangenheit geschehen war, beeinflusst werden. Ich habe keine logische Erklärung dafür, behelfe mir allerdings mit dem Glaubenssatz, dass **alles**, was Du im Leben erlebst, zu irgendeiner anderen Zeit in Deinem Leben wichtig werden kann. Vielleicht ist im Leben doch nicht so viel dem Zufall unterworfen, als Du gemeinhin glaubst ...

Um es noch einmal deutlich zu machen: **ALLE** Erlebnisse Deiner Vergangenheit sind wichtig. **Auch** jene, die Du vielleicht bisher als negativ eingeordnet hast. Wenn Du dies erkannt hast, ist ein großer Schritt zu einem noch positiveren Leben bereits getan. Die Werkzeuge, die Du benötigst, um einzelne Erlebnisse, die Dich mit negativen Gefühlen belasten, so zu verändern, dass die Lernerfahrung (und die ist **immer** positiv...) übrig bleibt, hast Du schon. In den nächsten 5 Tagen kommen mehr dazu.

**Zeitraumen:**

10 Minuten pro Teilnehmer

**Bewertung:**

Arbeite intensiv, die beiden letzten Übungen sind wichtig. Sie sind ein großer Dreh- und Angelpunkt für Dein Leben **und** in diesem Workshop. In der darauf folgenden Pause kannst Du Dich mit anderen Workshopteilnehmern über ihre Erfahrungen austauschen.

**Konstellation:**

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.  
 Privattissimum und Partnerwechsel:  
 Suche Dir intuitiv jemanden aus, dem Du vertraust.

**Hintergrund:**

Wahrscheinlich ist bei Dir heute Nachmittag eine Menge passiert. Speziell in den letzten beiden Übungen. Deshalb diesmal eine Übung zur Erholung.

**Aufgabe:**

Hilf Deinem Gegenüber mit geeigneten Suggestionen den Beginn seiner TimeLine zu erforschen. Dazu bittest Du es, die Augen zu schließen, einen Augenblick zu entspannen und sich dann ganz angenehm vorzustellen, wie es für eine „Forschungsreise“ aus seinem Körper heraus nach oben schwebt. Bitte es, seine TimeLine als Ganzes wahrzunehmen und mit einer Fahnenstange und einer roten Flagge daran (oder einer Sicherheitsleine, dem Faden der Adriadne...) die Gegenwart zu markieren.

Ankere die Position dieser Fahnenstange mit folgender Suggestion:

..... Immer wenn Du einen  
 ..... **angenehmen** Druck an dieser Stelle verspürst (ANKERN),  
 ..... kannst Du ganz einfach und entspannt wieder **hierher**  
 ..... in die Gegenwart zurückkehren,  
 ..... die Du  
 ..... mit Deiner Fahnenstange  
 ..... markiert hast.

..... Alles, was Du erlebt  
 ..... und erinnert hast,  
 ..... kannst Du nach Deiner Rückkehr  
 ..... in **jedem** Detail erinnern  
 ..... und es wird Dir helfen,  
 ..... ganz automatisch  
 ..... ein **viel** positiveres,  
 ..... **selbst**bestimmteres  
 ..... und **glücklicheres** Leben zu führen...“

Wiederhole Teile dieser Suggestion und ankere noch einmal.  
 Dieser Anker ist wichtig für die subbewusste Orientierung in Trance.

Dann geht die Reise los. Hinein in die Vergangenheit **dieses** Lebens.  
 Lass Dein Gegenüber erzählen, was es sieht,  
 welche Erlebnisse seiner Vergangenheit es betrachten möchte,  
 wo es verweilen möchte ... immer weiter zurück.

Nutze Suggestionen, in die Du Worte wie

„einfach“,

„angenehm“,

„erforschen“,

„Neugierde“ und ähnliche, positiv besetzte Worte einflchtest.

Wenn Unangenehmes auftaucht, nutze das „goldene Licht“, um es aufzulösen.

Wie weit zurück kann diese Reise gehen? **Heute** nur bis zu deiner Geburt. Es ist ein ausgedehnter Rahmen ohne zeitliche Beschränkung nötig, um weiter in andere Leben (wenn du an so etwas glaubst) zurück zu gehen. Dieses Format ist jedoch **eine** Technik, die Dir das Tor für Rückführungen in vergangene Leben öffnet. Damit kannst Du zu jeder Zeit experimentieren. Denke jedoch **immer** daran, beim Beginn der Reise die Fahnenstange zu installieren.

Am Ende dieser Übung löst Du zuerst den Anker für die Rückkehr zur Fahnenstange (das JETZT) und dann den "aus der Trance" - Anker aus. Nutze zusätzliche Suggestionen, um Dein Gegenüber aus der Trance zu wecken und jede Einzelheit zu erinnern.

### Zeitraumen:

15 Minuten

### Bewertung:

Frage Dein Gegenüber, **OB** es sich erinnert hat, warte jedoch mit dem Austausch dieser Erinnerungen bis zur Pause, auch wenn es Dir schwer fällt. Die anderen Teilnehmer möchten bestimmt auch interessante Erfahrungen machen.

Zum Abschluss gibt es eine Feedbackrunde mit deiner gesamten Gruppe. Hat jeder eine TimeLine, mit der er zum Mindesten so zufrieden ist, wie mit der anfänglichen?