

Konstellation:

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

Hintergrund:

Alles, was Du im Modell von NLP an sogenannten Interventionen lernen wirst und gelernt hast, kannst Du auch auf das TimeLine Modell übertragen und hier anwenden. Die Arbeit mit Ressourcen ist das Fundament in der Veränderungsarbeit. *Erinnere Dich (Seite 12): Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden.* Diese Übung ist auch Vorbereitung für die nächste Übung.

Aufgabe:

Leite Dein Gegenüber auf der TimeLine in Situationen, die für ihn starke Ressourcen darstellen. Achte auf unbedingte Assoziation in diesem Moment. Ankere diese Ressourcen. Danach hilfst Du Deinem Gegenüber, sich auf der TimeLine durch die Vergangenheit zu bewegen. Bitte ihn, auf sein Gefühl zu achten. Welche Veränderungen bewirkt das Auslösen des Ressourcenankers? Du kannst auch im Change History Prozess arbeiten: Hilf Deinem Gegenüber zu einem Erlebnis der Vergangenheit zu gehen und nachzuforschen, welche Ressourcen ihm in diesem Augenblick fehlen. Begib Dich mit ihm zu der Stelle, wo es die Ressourcen hat, ankere und transportiere sie zu dem Erlebnis, wo es sie braucht. Dort löst Du den Anker aus. Dein Gegenüber beschreibt, was passiert.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Denke daran: Dein Gehirn (und das Gehirn Deines Gegenübers) macht keinen Unterschied, ob das, was Ihr erinnert, tatsächlich passiert, eingebildet oder konstruiert ist. Neurophysiologisch kann Dein Gegenüber Ressourcen, die es braucht, einfach erfinden und sich vorstellen, wie es in einer bestimmten Situation reagiert **hätte**. Das hat denselben Effekt für die Veränderungsarbeit. Realisierst Du, wie viele Türen sich da gerade für Dich und Deine Arbeit im Modell von NLP öffnen?

Konstellation:

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

Hintergrund:

Ressourcen entstehen nicht nur irgendwann einmal während Deines Lebens. Im karmischen Modell, das Dr. Binz hier nutzt, sind alle Ressourcen schon bei Deiner Geburt vorhanden. Es ist eine aufregende Erfahrung, auf diese Weise mehr und ganz anderes über Dich herauszufinden.

Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden.

Aufgabe:

1. Beginne in der Gegenwart. Beschreibe, was Du wahrnimmst vis/aud/kin.
2. Finde Deinen Platz in der Gegenwart.
3. Spüre in die Zukunft hinein. Nutze das Wort im Sinne von **Intuire** (ital.: folgen).
Wie wird Dein Weg sein, was nimmst Du als wichtigen Entwicklungsschritt für Deine Zukunft wahr? Wie fühlt sich das an (positiv: wie möchtest Du gerne, dass es sich anfühlt), was hörst Du (innere Stimme)?
4. Gehe langsam entlang rückwärts oder neben der TimeLine vorwärts bis hin zu Deiner Geburt/Vorgeburt.
5. Welche Ursprungsressourcen waren ganz natürlich in Dir, als Du hier auf Erden angekommen bist? Denke:
Urvertrauen - Liebesfähigkeit, reine Freude - ureigener Wille zur Entwicklung, Offenheit - spontan sein, Neugierde - Lernen.
6. Was davon ist Dir wichtig? Mach Dir jede dieser Ressourcen einzeln zugänglich und ankere die Emotionen (Gefühle).
7. Gehe langsam auf der TimeLine mit den innerlich gehaltenen Ressourcen bis in die Gegenwart. Pausiere einen Augenblick und gehe dann weiter in die Zukunft. Bleib stehen, wenn es etwas zu heilen gibt. Nutze deine Ressourcen. Danach gehe weiter.

8. Halte Rückschau und beantworte dort folgende Frage:
Wenn Dir der Zugang zu einer Ursprungsressource (zum Beispiel: Urvertrauen) bewusst gewesen wäre, wie hättest Du Situationen in Deinem Leben anders erlebt?

9. Bewege Dich neben Deiner Timeline zurück zur Gegenwart. Nimm Dein Selbst wahr und erlebe Vergangenheit und Zukunft als Kontinuum. Sei ganz bewusst im Hier und Jetzt.

Zeitraumen:

20 Minuten pro Teilnehmer

Konstellation:

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

Hintergrund:

Mit den geankerten Ressourcen der letzten Übungen kannst Du eine Menge anfangen. Hier eine Übung, in der Du lernen kannst, wie Du bei Deinem Gegenüber negative Erlebnisse in der Vergangenheit einfach ändern kannst. Du kannst alle diese Formate übrigens hervorragend mit der Fast Phobia Cure kombinieren, die du übermorgen lernen wirst, und damit sehr wirkungsvoll große Veränderungen einleiten.

Aufgabe:

Sprich sensibel mit Deinem Gegenüber und hilf ihm ein ungünstig verlaufenes Erlebnis zu erinnern und auf der TimeLine zu finden. Hilf ihm, es dissoziiert (steht neben seiner TimeLine...) wahrzunehmen. Gehe mit ihm zu den dafür benötigten Ressourcen und ankere sie. Gib Deinem Gegenüber die Gelegenheit, so viele Ressourcen auf **einen** Anker zu stapeln, wie es braucht. Dann gehe auf der TimeLine entlang, an eine Stelle kurz **vor** dem negativen Erlebnis. **Während** Du öfter den Ressourcenanker auslöst, kannst Du Dein Gegenüber physisch (er geht vorwärts) und psychisch (er sieht und hört) **MIT** all den Ressourcen durch dieses Erlebnis begleiten. Lass Dir Zeit, diese Übung ist sehr wirkungsvoll. Arbeite sorgfältig mit den Ressourcenankern. Achte auf seine Physiologie (Gesicht, Haltung...).

Nach der Übung fragst Du Deinen Partner nach seinen Erlebnissen. Lass ihn ausreden, höre viel zu. Frage nach, ob und wie sich seine TimeLine und sein subjektives Erleben nach dieser Übung verändert hat.

Zum Abschluss führst Du Dein Gegenüber intuitiv durch die TimeLine. Geh vorwärts, rückwärts, assoziiert, dissoziiert, löse die Ressourcenanker aus, hilf ihm, einfach zu lachen, besuche gemeinsam seine leuchtende Zukunft und genieße mit ihm eine erfolgreiche Übung...

Zeitraumen:

15 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Austausch

Bewertung:

Bei dieser Übung wirst Du jede Menge lernen und für die Zukunft auch schriftlich festhalten wollen. Diese Übung ist der Abschluss unserer Beschäftigung mit der TimeLine. Erinnerst Du Dich, wie es gestern bei der ersten Übung war und wie viel Du in nur zwei Tagen intensiver Beschäftigung gelernt hast?