



Timeline Lebenslinien-Arbeit



Ziel: _____

Ressource 1: _____

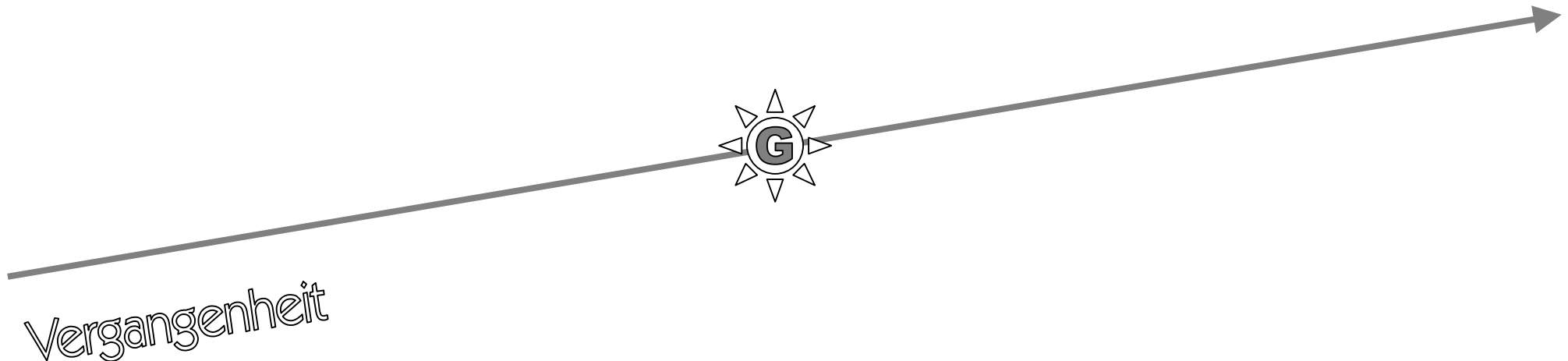
Ressource 2: _____

Ressource 3: _____



Ziel

ZUKUNFT



Betriebsanleitung zur Lebenslinienarbeit :



1. Wähle einen Lebensbereich aus, in dem du dir Veränderung wünschst (z.B. Beruf, Familie & Partnerschaft, Spiritualität, Gesundheit ...)
2. Was wünschst du dir in diesem Lebensbereich für deine Zukunft? Welche Qualitäten sollen verstärkt, welche Bedürfnisse erfüllt werden? (z.B. Sicherheit, Nähe, innere Balance, wirksam im Leben sein, Anerkennung, Liebe, Entwicklung, Selbstvertrauen, Zugehörigkeit, Erfolg)
 - Qualitäten & Bedürfnisse :
3. Stelle dir eine konkrete Situation zu einem konkreten Zeitpunkt in deiner Zukunft vor, wo du die Erfüllung konkret erfährst.
Was nimmst du wahr, hier in der Zukunft, wo alles erfüllt ist?
 - Zeitpunkt: • Wer ist noch beteiligt:
 - Ort / Beschreibung der Umgebung:
4. Wenn du jetzt, von der Gegenwart aus, deinen Weg zum Ziel überblickst: Welche Stärken, inneren Ressourcen und Fähigkeiten brauchst du, um auf diesem Weg wirklich erfolgreich zu sein? (z.B. Mut, Gelassenheit, Beharrlichkeit, Klarheit, Selbstvertrauen, Freude ...)
 - Ressourcen:Wähle die 2-3 wesentlichsten aus: _____
5. Finde zu jeder ausgewählten Ressourcen eine konkrete Situation in deiner Vergangenheit, als du diese Ressource gelebt und erfahren hast.
 - Platziere jede dieser Situationen auf den passenden Punkt deiner Vergangenheit auf der Lebenslinie.
 - Visualisiere dich damals in jeder dieser Situationen dort. Sieh jeweils die Umgebung, andere Beteiligte, Lichtverhältnisse, deine Körperhaltung, Mimik, Kleidung, Bewegungen.
 - Geh jetzt auch körperlich in jede der Situationen fühlend in dein jüngeres Selbst auf der Lebenslinie hinein. Versetze dich in die Situation und erfahre die volle Energie der Ressource in deinem Körper und deinem Geist.
6. Begib dich neben deine Lebenslinie, den Verlauf überblickend.
 - Nimm die dort gespeicherten kraftvollen Ressourcerfahrungen, die Gegenwart, die Zukunft mit ihren Möglichkeiten und schließlich dein Ziel wahr.
7. Assoziiere dann in die zeitlich erste Ressourcerfahrung mit allen inneren Wahrnehmungen und dem vollen Ressourcegefühl.
 - Gehe mit diesem Gefühl langsam auf der Zeitlinie entlang in die zweite und dritte Ressourcerfahrung und erlebe jede in voller Ressourceintensität.
 - Gehe langsam über die Gegenwart hinaus in die Zukunft und spüre, wie es sich anfühlt und aussieht, mit diesem kraftvollen Ressourcerleben die Zukunft zu erleben. Lass dich schließlich bis zu deinem Ziel führen. Nimm wahr, wie dein Ziel sich jetzt hier in der Zukunft dir präsentiert. Was siehst, hörst und fühlst du hier?
8. Begib dich neben deine Lebenslinie. Sieh dein älteres Selbst in der Situation der Zielerfahrung. Ist es komplett ? Wenn nicht: gehe zurück zu Punkt 4
 - Wie wirkt sich die Erfahrung der Zielerfüllung auf jeden deiner übrigen Lebensbereiche aus?