



## Lebensflussmodell / Timeline-Arbeit

Dieses ist eine Methode, eigene Ressourcen zu visualisieren und zu aktivieren (auch soziale Ressourcen) und auf eine andere Art Vorstellungen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu erleben (Perspektivwechsel). Sie kann zu mehr Selbstwirksamkeitserleben und eine optimistisch innere Haltung verhelfen.

Auf dem Boden werden Seile als »Lebenslinie« und verschiedene Stationen des Lebens mit Symbolen markiert.

Bei dieser Methode geht man Schritt für Schritt an einem Seil entlang, welche die eigene Lebenslinie symbolisiert. Mit dem Blick auf die Vergangenheit und die Gegenwart, kann man sich auf die Suche nach eigenen Ressourcen machen und einen ressourcenorientierten Blick in die Zukunft richten.

Die Rolle des Beraters:

- klare und kurze verbale Einführung in die Methode
- gemeinsam mit der Klientin/ dem Klienten an der Timeline entlang gehen, sie/ihn auf dem Weg begleiten und einen wertschätzenden Kontakt zur Klientin/zum Klienten aufrechterhalten und dabei auf Folgendes achten:
  - auf verbale und nonverbale Signale
  - dass schwierige Erlebnisse aus der Vergangenheit nicht zu dominant werden
- gutes Zeitmanagement
- Zuschreibungen vermeiden
- Raum für abschließende Fragen oder Anmerkungen einplane

### Ablauf:

Lege ein Seil auf dem Boden aus und markiere zunächst Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und im Anschluss (ca. 3-4) Krisen/ Meilensteine/ positive Wendungen/ (narrative Krisen), die Du in deinem Leben bereits überwunden hast.

Markiere nun eine Meta-Position, einen neutralen Ort im Raum außerhalb der Timeline. Dieser kann aufgesucht werden, wenn es in der Arbeit schwierig wird. Er schafft eine Möglichkeit zur Distanzierung.

Gehe die Timeline entlang. Benenne an jedem Meilenstein die Ressourcen, die aus dieser Situation für dich entstanden sind und die du zur Bewältigung der Situation genutzt hat. Erzähle von deinen Erlebnissen, der Coach wird dir dazu Fragen stellen.

Markiere deine Ressourcen an den entsprechenden Stellen z.B. mit Symbolen oder aufgeschrieben.

### Mögliche ressourcenorientierte Fragen und Bewältigungsfragen:

Welche Ressourcen und Fähigkeiten haben dir geholfen, diese Zeit zu überwinden?

Wie genau hast du das geschafft? Wer oder was hat dir dabei noch geholfen?

Welchen tieferen Sinn hast du im Nachhinein in dieser Krise erkennen können?  
(Angenommen, es gibt etwas, wofür diese Krise von Nutzen war, was wäre das?)

Welche Entwicklungsschritte hat die Krise/ das Erlebnis bei dir eingeleitet? Was haben andere bemerkt? Was hast du aus den jeweiligen Erfahrungen lernen können?

Welche (neuen/aktuellen) Ressourcen und Fähigkeiten kannst du nutzen, falls sich eine weitere schwierige Lebensphase ankündigt?

Zum Schluss, im »Jetzt« angekommen, können die Ressourcen eingesammelt und in den eigenen »Rucksack« voller Kompetenzen, die dir zur Verfügung stehen, eingepackt werden.

Mit den eingesammelten Ressourcen im Gepäck suche nun einen Punkt in der Zukunft (zwei Monate, fünf Monate) und markiere diesen. Überlege von diesem Punkt aus, was du, wenn du in deinem Leben an diesem Punkt angelangt bist, erreicht haben wirst/ möchtest.

Blicke von der Zukunft aus auf die Gegenwart und entwickle erste Handlungsschritte zur Bewältigung der aktuellen Problemsituation.

Begebe dich nun zum Abschluss auf die Meta-Position, schau von dort auf deine Timeline und wertschätze das Erarbeitete.

### Literatur:

Daimler, Renate (2024): *Basics der Systemischen Strukturaufstellung – Eine Anleitung für Einsteiger und Fortgeschrittene*. Kösel

Levold, T, Wirsching, M, Hrg. (2014): *Systemische Therapie und Beratung – Das große Lehrbuch*. Carl-Auer