NLP Practitioner Karlsruhe Timeline



NLP Karlsruhe: Timeline - Wie kordierst du Zeit in deinem Gehirn?

Im 7. Modul deiner **NLP Practitioner Ausbildung** in Karlsruhe beschäftigen wir uns ausführlich mit dem Thema:

Timeline

Eine Zeitlinie (Timeline) umfasst eine Kodierung von Zeit in unseren Repräsentationssystemen, wir nehmen so Unterschiede beim mentalen Erfassen vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Ereignisse wahr. Die Zeit bezieht sich dabei stets auf einen Prozess, der zwei Dimensionen umfasst:

- Kronos: quantitativ/objektiv: Messung des Abstandes und der Dauer von Ereignissen
- Kairos: qualitativ/subjektiv: Erlebnis eines Ereignisses als günstig, zur rechten Zeit

Das Konzept der Timeline ist einer der neueren Entdeckungen des NLP Ausbildungen und geht auf die Arbeiten von **Richard Bandler**, Wyatt Woodsmall und **Tad James** zurück. Der Begriff Time-Line hat zwei Bedeutungen: Es geht entweder um das **System**, in dem unser Gehirn Erinnerungen zeitlich anordnet oder eine **Zeitlinie am Boden**, d. h. eine gedachte Linie, die den Verlauf des Lebens mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft symbolisiert.

Das Gehirn benutzt in erster Linie die Submodalität als Position im Raum, um „Zeit“ zu speichern und zu repräsentieren. Jeder von uns speichert Zeit auf seine individuelle Art. Doch wie wir „Zeit“ speichern führt zu zahlreichen Konsequenzen, was das Erleben, was Emotionen und Verhaltensweisen anlangt.

Zentral geht es um die Frage, wie du auf der Ebene des subjektiven Erlebens Zeit verarbeitest, wie du Zukunft von der Vergangenheit unterscheidest und wie du die Abfolge von Ereignissen speicherst.

Für was nützt dir die Timeline?

Durch das NLP-Zeitkonzept wird es das erste Mal verständlich, wie Menschen die Zeit erleben und nutzen. Die Time-Line ist dabei das erste Element in der „Grundlage der Persönlichkeit“ und stellt ein Schlüsselelement zum Verständnis der Persönlichkeit dar. Unsere Erinnerungen, unsere Entscheidungen, unsere guten wie auch die schlechten Erfahrungen werden hier im Verlauf der Zeit gesammelt und bestimmen wie unser Verhältnis zur Welt ist. Die Art wie wir Erinnerungen speichern, beeinflusst die Weise, wie wir unser Leben erleben und wie wir Zeit erleben.

Die Anwendungsmöglichkeiten der Time-Line sind vielseitig und reichen sogar in den therapeutischen Bereich hinein:

- Erkennen und Nutzen des Zeitverständnis verschiedener Menschen
- Veränderung von Erinnerungen (Repräsentation von Ereignissen)
- Wandlung negativer Gefühle
- Loslassen und transformieren von problematischen Erfahrungen der Vergangenheit
- Beseitigung von Phobien oder negativen Gefühlen
- Erschaffung einer unwiderstehlichen (Wunsch)Zukunft
- Veränderung der Richtung der Time-Line
- Zugang zu eigenen Ressourcen

Quelle: Tad James, Wyatt Woosmall: Time Line. NLP Konzepte (Junfermann 2006)

Welche Formen von Zeitlinien gibt es?

In unserer NLP Practitioner Ausbildung Karlsruhe erforschst du deine eigene Zeitlinie! Vielleicht gleicht sie ja einem der drei aufgeführten Zeitlinien? Es ist keine Timeline besser oder schlechter! Mit diesem Wissen verstehst du dich und dein Zeitmanagement viel besser.

In-Time oder arabische Zeitlinie

Eine In-Time-Person kodiert ihre Erinnerungen, Gegenwart und Zukunft so, dass sich Teile aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft hinter oder in der Person befindet. Für In-Time-Menschen ist gewöhnlich ein Teil ihrer Geschichte, ihrer Time-Line unzugänglich (James und Woodsmall 1994 (1988), 37). Ein Teil der Zeit ist damit dem direkten Blick somit verborgen, z.B.: „Die Vergangenheit liegt hinter mir“. Der Zugang zur Vergangenheit ist damit schwieriger. Eine **In-Time-Person** muss sich erst umdrehen, um diesen Teil der Zeitlinie sehen zu können. Auch hier sind verschiedene Anordnungen der Zeitlinie möglich (von hinten nach vorne oder umgekehrt, von unten nach oben und umgekehrt).

In-Zeit-Personen leben oft intensiv im Hier und Jetzt, ohne viel Gefühl für die aktuelle Zeit. Sie vermeiden es, Fristen zu setzen, und wenn, dann sind es oft (unrealistische) zu frühe Termine. Verabredungen werden oft verspätet eingehalten, weil das Gespür für die Zeit weniger entwickelt ist. Man spricht in diesem

Zusammenhang auch von einem „arabischen Zeitgefühl“. Entscheidungen werden nicht gerne getroffen bzw. hinausgezogen, weil sich Menschen mit diesem Zeit-Konzept nicht auf die Zukunft festlegen wollen. Erinnerungen werden oft assoziiert abgerufen: die Person geht in der Zeit einfach zurück und ist dann „in der Zeit“ da.

Trough-Time oder westliche Zeitlinie

Die Trough-Time (Durch-Zeit) bezeichnet alle Zeit-Linien, die zur Gänze außerhalb des Körpers sind. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft befinden sich dabei vor der Person und können betrachtet werden ohne den Kopf zu wenden. Dabei sind verschiedene Anordnungen der Zeitlinie möglich:

- von links nach rechts
- von rechts nach links
- von oben nach unten
- von unten nach oben
- oder als V-Form

Der Zugang zur Vergangenheit ist in dieser Zeit-Vorstellung leichter möglich. Positive und negative Erinnerungen können schnell aktiviert werden. Erfolg und unangenehme Erlebnisse halten länger an. In diesem Zeit-Konzept ist alle Zeit präsent und Menschen entwickeln ein gutes Gespür für die Zeit. Sie wissen meist genau, wie spät es jetzt ist und entwerfen für Projekte realistische Zeit-Vorgaben. Verabredungen werden meist pünktlich eingehalten: Zeit ist kostbar. Durch-Zeit-Menschen können gut planen. Sie rufen Erinnerungen, Gegenwart und Zukunft dissoziiert ab. Sie sehen, hören und fühlen sich selbst von außerhalb.

Between-Time (Mischform)

Nach G. Kutschera gibt es eine Mischform aus In-Time und Trough-Time. Bei der **Between-Time** (Zwischen-Zeit) befindet sich die Gegenwart in der Person, während Vergangenheit und Zukunft vor der Person in V-Form angeordnet sind. Im Falle einer „Zwischen-Zeit-Person“ werden Vergangenheit und Zukunft im mentalen Raum als Bilder repräsentiert, die wie ein V außerhalb der Person liegen. Die Gegenwart wird dabei im Körper der Person repräsentiert. „Die Person ist in der Gegenwart assoziiert und von da geht die Linie der Vergangenheit meist nach links und die Zukunft meist nach rechts.“ (Kutschera 1995a (1994), 94). Zukunft und Vergangenheit werden dissoziiert erlebt.

… dies und Vieles mehr lernst du in dem **NLP Practitioner Karlsruhe**!