



Abschlussarbeit im Rahmen der Systemischen Coachinausbildung  
bei INKONSTELLATION

Persönlichkeitsentwicklung, Coaching Tools & Methoden

# Die Timeline-Methode und deren Einsatz im Coaching

Autorin: Monica Reccius, Oktober 2024



## Einleitung

### 1. Über mich

Aufgewachsen bin ich in einer Kleinstadt im Taunus. Meine Kindheit und Jugend waren eng mit dem gastronomischen Betrieb meiner Eltern verbunden.

Es war eine Zeit in der eine Gastwirtschaft mehr als ein Restaurant war, in dem man aß, etwas trank und dann wieder nach Hause ging. Es war für viele Gäste ein wichtiger sozialer Ort an dem alles besprochen und auch mit Emotionen nicht hinterm Berg gehalten wurde.

Es ist möglich, dass ich bis zu meinem zwölften Lebensjahr so viele unterschiedliche Personen kennengelernt und Persönlichkeiten erlebt habe wie andere mit 40.

Auch wenn -oder gerade, weil- ich viele Erfahrungen als Kind vermutlich eher unterbewusst gemacht habe, haben sie mich in meinem beruflichen Werdegang wesentlich geprägt. Der Umgang mit verschiedenen Menschen und Charakteren ist mir meist leichtgefallen, ungeachtet deren Alter, gesellschaftlichen Status oder Gemütszustand. Für mich steht die Neugierde gegenüber dem Menschen und seinen Beweggründen im Vordergrund.

Ich bin durch meinen Neffen auf das Systemische Coaching gestoßen, er hat immer wieder von seiner Ausbildung, deren Inhalten, aber auch von der grundsätzlichen Haltung im Systemischen Coaching berichtet. Ich war von Beginn an begeistert und habe im Februar 2024 die Ausbildung begonnen.

Ich kann sagen, dass diese Entscheidung sich auf die Liste  
der Besten meines Lebens gesellen darf.

### 2. Dieser Coach möchte ich sein

Der für mich wichtigste Maßstab für einen guten Coachingprozess ist, zu spüren, dass ich mit meinem Klienten im Fluss bin. Wenn es mir gelingt, auf seine Insel zu gelangen, um von dort ausgehend an dem gewünschten Ziel zu arbeiten. Dabei wünsche ich mir, in Kontakt zu bleiben, ein Kontakt der mich jedes Wort hören, jede Veränderung an der Körperhaltung, Atmung, Mimik und Stimme wahrnehmen lässt, ohne dass ich selbst unkontrolliert in die Erzählung meines Klienten „kippe“<sup>1</sup>.

Mechthild Erpenbeck beschreibt in ihrem Buch „Wirksam werden im Kontakt“ im ersten Kapitel die Aufmerksamkeit des Coaches gegenüber dem Klienten in drei Teilen<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Radatz, Dr. Sonja (2018). Einfach beraten. Wien: Verlag Relationales Management. Seite 103

<sup>2</sup> Erpenbeck, Mechthild (2021). Wirksam werden im Kontakt Die systemische Haltung im Coaching. Heidelberg: Carl-Auer Systeme Verlag. Seite 12 ff



**Zuhören:** Erpenbeck beschreibt den Begriff der „Freischwebenden Aufmerksamkeit“. Es ist das achtsame, zugewandte Zuhören, bei dem der Coach alle Aspekte des Erzählenden wahrnimmt und sich gleichzeitig erlaubt, seine eigene Innenwelt im Prozess mitfließen zu lassen. Die Wahrnehmung der beim Coach entstehenden inneren Bilder, Empfindungen Assoziationen erfolgt bewusst, er lässt sie zu, weil Teile daraus im weiteren Prozess hilfreich sein können.

**Staunen:** Im Moment des Staunens sind wir frei von Bewertungen; es ist der Moment, in dem wir ausschließlich wahrnehmen, mit allen Sinnen. Im Coachingprozess ist es ein glücklicher Augenblick, denn er bietet die beste Ausgangsposition für Neugierde. Wenn ich als Coach staune, erlebe ich Situationen meist zum ersten Mal, habe keine Erfahrung und keine Bilder dazu. Das ermöglicht mir eine besondere Offenheit.

**Schweigen:** In meinem Erleben ist das Schweigen eine der stärksten Interventionen. Erpenbeck beschreibt es als „die ungekrönte Königin der Interventionen“. Die entstehende Pause ermöglicht die Öffnung eines neuen Raums. Es ist, als würde ein Besen durch den Denkraum des Klienten fegen, ganz langsam und dabei auch die Ecken kehren, die zuvor nicht berücksichtigt wurden. Das braucht Zeit, denn auf den ersten Blick hat mein Klient ja bereits alles ausgefegt .... und dann kehrt er doch noch etwas hervor.

## Die Timeline-Methode

### 1. Nur eine unter vielen?

Ich beschäftige mich in meiner Hausarbeit mit der Timeline, weil ich sie im Coachingprozess immer dann als besonders hilfreich erlebe, wenn die Zieldefinition eher unklar ist. Wenn der Klient sich mehrere Veränderungen in seinem Leben wünscht, aber nicht genau weiß, wie es weitergehen soll, wenn Wünsche für die Zukunft zwar benannt werden, der Klient jedoch kein Zutrauen in sich hat, diese aus eigener Kraft realisieren zu können, sowie keine eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und Ressourcen dazu wahrnimmt. Gleichzeitig ermöglicht mir die Beschreibung der Timeline-Methode in dieser Hausarbeit das Vorstellen verschiedener Coaching-Tools innerhalb einer praktischen Anwendung.

Im Moment, in dem der Klient seine Timeline abschreitet, bietet diese Methode die Möglichkeit, Situationen aus der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft (wieder) zu erleben. Der Gegenwartsklient erhält die Möglichkeit, durch das Hineinspüren in die Stationen bislang verborgene Erkenntnisse zu gewinnen und diese auf seine Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart zu übertragen. Dabei steht das Spüren und Erleben dessen, was hervortritt, im Vordergrund und kann so als Basis für Neuinterpretationen und Umdeutungen auch bei belastenden Erfahrungen dienen.

*„Die Timeline-Methode ermöglicht es uns, direkt mit unserem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Indem wir uns bewusst mit unserer inneren Zeitlinie beschäftigen, können*



*wir alte Muster durchbrechen und neue, unterstützende Überzeugungen etablieren.<sup>3</sup>* (Hojati, 2023)

Einen zusätzlich positiven Effekt sehe ich in der Struktur der Timeline selbst. Indem der Klient die Stationen anordnet, eröffnet er sich die Möglichkeit Dinge für sich neu zu sortieren sowie neu oder überhaupt im Verhältnis zueinander zu erleben.

Ich habe mich dazu entschlossen, die Herkunft der Timeline sowie die Entwicklung in der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) außer Acht zu lassen. Vielmehr möchte ich mich hier darauf konzentrieren, welche Kombinationsmöglichkeiten sich für mich als angehenden systemischen Coach aus der Verwendung des Timeline-Tools in der Arbeit mit meinen Klienten ergeben.

Die Anwendungsgebiete der Timeline sind unter anderem

- Traumaverarbeitung
- Zukunftsplanung
- Entscheidungsprozesse
- Bearbeitung von gegenwärtigen (unklaren) Problemstellungen
- In Organisationen: stockende Prozesse in der Projektarbeit

In einem auf der Webseite von Inkonstellation ([in-konstellation.de/glossar](https://www.in-konstellation.de/glossar)) veröffentlichten Beitrag wird das Grundprinzip der Timeline-Methode wie folgt beschrieben:

*„Bei der Timeline-Methode wird die Lebensgeschichte eines Menschen entlang einer Zeitachse visualisiert.“ ... „Durch die Verwendung von Bodenankern oder anderen visuellen Hilfsmitteln kann der Anwender sich gedanklich auf einen Zeitstrahl begeben und sich mit Ereignissen und Erinnerungen seiner Vergangenheit assoziieren.“<sup>4</sup>*

## 2. Meine persönliche Zeitreise

### 2.1 Reisevorbereitung

Die erste Begegnung mit dieser Methode hatte ich mit mir selbst. Ich war hier Klient und meine Mitschülerin in Sachen „Ausbildung zum besten Coach der Welt“ – nämlich einem systemischen – hatte die Aufgabe, die Methode bei mir anzuwenden.

Ich berichte über meine Wahrnehmung in der Gegenwartsform, Grund dafür ist, dass mir dieser Prozess noch immer sehr gegenwärtig ist! Das Coaching fand zu Beginn der Ausbildung

---

<sup>3</sup> Zitat Hojati, Raza. (Artikel vom 21. August 2023). [www.hojati.de. https://www.hojati.de/timeline-methode-vergangenheit-zukunft-neu-gestalten/](https://www.hojati.de/https://www.hojati.de/timeline-methode-vergangenheit-zukunft-neu-gestalten/) zuletzt abgerufen am 30.09.2024

<sup>4</sup> Zitat Inkonstellation. (kein Datum). [www.in-konstellation.de. https://www.in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline-methode/](https://www.in-konstellation.de) zuletzt abgerufen am 30.09.2024



statt, ich ergänze meine Beschreibung durch Coaching-Wissen, das ich bis heute im Rahmen der Ausbildung erworben habe.

### „Die Route wird berechnet“:

Kein Coaching ohne Auftrag! Dennoch, da es sich hier um eine gezielte Übung handelt, haben wir die Auftragsklärung und Zielvereinbarung (damals) ausgelassen.

Mein Coach fragt mich also zunächst, ob ich Lust hätte, eine im ersten Moment vielleicht etwas ungewöhnlich scheinende Methode auszuprobieren. Sie erläutert mir, dass es hier insbesondere um das Erleben bestimmter Situationen in meinem Leben gehe. Ich gebe mein okay zu diesem „Experiment“ und mein Coach beginnt, meine Reise anzuleiten.

→ *Ich bin der Ansicht, dass abhängig vom Klienten der Prozess so detailliert wie nötig und gleichzeitig **so wenig präzise wie möglich** erläutert werden sollte.*

*Ist die Erläuterung zu umfassend, besteht die Gefahr, dass der Klient in eine Erwartungshaltung gerät und sich nicht vom Gedanken lösen kann, was als Nächstes kommt. Ist die Erläuterung dem Erleben des Klienten nach zu wenig ausführlich und er versteht nicht, was er verstehen möchte, birgt dies die Gefahr, dass er sich der Methode verschließt und ich als Coach ausschließlich mit seinem Verstand in Kontakt bin.*

Im ersten Schritt bittet sie mich Stationen in meinem Leben zu benennen, die für mich prägend waren, gegenwärtig wichtig und für mich sehr präsent sind, sowie solche, die ich mir in der Zukunft wünsche.

→ *Alternativ zu „Stationen“ finde ich die Bezeichnung „Milestones“ einen besonders treffenden Begriff, er unterstreicht für mich die besondere Bedeutung und ist in meinem Erleben weniger „statisch“ als seine deutsche Übersetzung „Meilensteine“.*

*Bei der Verwendung des englischen Begriffs achte ich darauf, aus welchem (beruflichen) Umfeld der Klient kommt. Der Begriff wird im Unternehmenskontext unterschiedlich verwendet und könnte beim Klienten in einer bestimmten Richtung „belegt“ sein. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, einfach nachzufragen, welcher Begriff am besten passt. Stationen, Milestones, Meilensteine oder vielleicht doch etwas ganz anderes?*

Die von mir genannten Stationen, die sowohl Erlebnisse, Ereignisse als auch andere prägende Erfahrungen sein können, werden genau in dem Wortlaut, in dem ich sie formuliere, auf farbigen Karten festgehalten. Ich habe mir gewünscht, dass mein Coach die Karten beschriftet, und kann mich so ganz darauf konzentrieren, welche Stationen mein (Unter-)Bewusstsein hervorbringt.



→ Es kann hilfreich sein die Anzahl der Stationen in einen Rahmen zu setzen. Die Größe des Rahmens, d.h. die Anzahl der Stationen, mache ich von meiner Wahrnehmung des Klienten im Vorgespräch abhängig und gebe eine grobe Anzahl oder einen Korridor vor. Nehme ich im Laufe des Prozesses wahr, dass der Rahmen zu groß oder nicht groß genug ist, kann ich diesen korrigieren. Wichtig ist, dass ich als Coach offen bleibe und laufend beobachte, ob der Rahmen noch passt.

Ich habe meine Stationen benannt und werde nun von meinem Coach gebeten, die Karten auf dem Boden in einer Reihenfolge anzuordnen, Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, so dass gemäß meinem Erleben eine Zeitachse entsteht.

Für mich als Klient ist es wichtig, dass die Stationen **meine Zeitachse** abbilden. Diese kann sich von der tatsächlichen zeitlichen Reihenfolge auch unterscheiden.

→ Es ist wichtig, den Klienten in der Anordnung der Stationen nicht zu beeinflussen: „Du hast erst geheiratet und bist dann eingeschult worden, wie geht denn das?“ Wenn der Klient die Stationen anhand einer gefühlten Reihenfolge - das ist präsent-, das weniger - anordnet, die sich von der zeitlichen Abfolge unterscheidet, ist das ein wichtiger Aspekt und Ansatzpunkt im Coachingprozess, für den ich als Coach sehr dankbar bin.

→ In der Anleitung im Skript von Inkonstellation<sup>5</sup> „Timeline mit Bodenankern“, werden alle Stationen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, vor dem Auslegen vom Klienten vor Beginn der Reise benannt und aufgeschrieben.

Im Internet bin ich auf weitere Ablaufbeschreibungen gestoßen, die zunächst ausschließlich Stationen aus der Vergangenheit bis zur Gegenwart benennen, um erst dann von der Gegenwart in die Zukunft zu projizieren. (Redaktion Systemisches Netzwerk, 2021)<sup>6</sup> Hier geht es in erster Linie darum, aus den vergangenen Erfahrungen, die mittels der Timeline bis zur Gegenwart dargestellt und betrachtet werden, allgemeine Einsichten, Erkenntnisse, aber auch Ressourcen für die Zukunft zu gewinnen.

Nachdem alle Stationen so angeordnet sind, dass sie meinem Erleben entsprechen, bittet mich mein Coach noch Zeitpunkte innerhalb meiner Reihe zu bestimmen, aus deren Perspektive ich in die Vergangenheit, in die Zukunft oder auch in die Gegenwart schauen möchte. Ich entscheide mich für einen Punkt in der Gegenwart und einen weiteren Punkt in drei Jahren. Diese Aussichtspunkte werden in meiner Zeitreihe markiert, so dass ich von dort aus, einen guten Blick erhalte.

<sup>5</sup> Inkonstellation. (Februar 2024). Timeline mit Bodenankern. Skript Systemische Coachinausbildung. Seite 45

<sup>6</sup> Redaktion Systemisches Netzwerk,(9. Februar 2021)

<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/timeline-arbeit/> zuletzt abgerufen 30.09.2024



→ Die Aussichtspunkte sollen dem Klienten dabei helfen, im Prozess auch immer wieder eine Metaposition einzunehmen. Von hier aus hat er, nachdem dem emotionalen Erleben der größtmögliche Raum gewährt wurde, die Möglichkeit, das Erlebte in Zusammenhang zu bringen sowie die Stationen und die Ereignisse (neu) zu betrachten. Die Anzahl der Punkte, an denen er in seiner Zeitreise anhalten möchte, bestimmt der Klient. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, wenn ich als Coach zusätzlich zu den vom Klienten benannten Zeitpunkten je einen Punkt außerhalb der Zeitreihe markiere. Das tue ich je nach Verlauf des Coachingprozesses, unmittelbar nachdem der Klient seine Timeline gelegt hat, oder aber, wenn er an seinen Aussichtspunkten angekommen ist. In jedem Fall mache ich dies transparent. Diese Punkte nutze ich, um meinem Klient einzuladen, aus der Zeitlinie auszusteigen, um sich einen Überblick über das Ganze zu verschaffen.

Alle von mir definierten Meilensteine/Stationen liegen nun als Karten (Bodenanker) für mich gut sichtbar vor mir. Mein Coach erläutert mir, dass ich mich nun auf die Reise durch meine Zeitlinie begeben darf und sie mich dabei unterstützt, in alle Stationen einzutauchen. Dabei ist nichts starr oder für den Prozess fixiert. Im Rahmen der Timeline-Methode, so erläutert sie mir, bestimme ich den Weg, kann die Reihenfolge ändern, Stationen überspringen, sie kurz, lang oder auch ein weiteres Mal besuchen.

## 2.2 Los geht's, die Reise beginnt!

### 2.2.1 Vergangenes

Ich bin bereit und stelle mich auf meine erste Station, meinen ersten Bodenanker, mein bestandenes Examen. Mein Coach lädt mich ein innezuhalten, zu erzählen und in mich hinein-zu-spüren. Dabei bietet sie mir an, die Augen zu schließen und zu beschreiben:

„Welche Bilder entstehen? Welche Geräusche, aber auch Sätze oder Begriffe kommen? Was fühlst Du? Wo fühlst Du? Was riechst Du? Was schmeckst Du?“

→ VACOG: Wahrnehmung mit allen Sinnen: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Indem der Klient im Sinne von VACOG befragt wird, werden Erlebnisse mit den Sinneswahrnehmungen verbunden. Insbesondere kraftvolle Ereignisse können unter Zuhilfenahme von VACOG verstärkt und für den Klienten nutzbar gemacht werden. VACOG öffnet den Raum, um das Unterbewusstsein mit dem Ereignis zu verbinden und es so in den gegenwärtigen Moment zu holen.

Ich stelle mich mit „Bewusstsein“ auf das Erlebte und mein Coach leitet mich in mein Unterbewusstsein, sodass Gefühle und Bilder Raum erhalten und auch Neues entstehen kann. Sie nimmt meine Reaktionen wahr und schreibt die von mir hervorgebrachten Äußerungen auf. Durch ihr Paraphrasieren und neugieriges Nachfragen erhalte ich einen stärkeren emotionalen Zugang zu meinem Ereignis und auch zu den Ressourcen, die darin



liegen. Aus den Empfindungen und Bildern entwickeln sich neue Perspektiven. All das wird von meinem Coach auf weiteren Karten festgehalten und ergänzt meine Timeline:

Auch wenn das Examen bestanden ist, mein Studium war nicht immer leicht, mein Vater hätte mich lieber in einer Ausbildung gesehen. Manchmal habe ich gedacht, das schaffe ich nicht, mir fehlt die Ausdauer, die Disziplin, ich bin nicht klug genug, ich habe keine Unterstützung. Und doch habe ich am Ende mein Ziel erreicht und alle Prüfungen bestanden. Ich bringe meine Angst es nicht zu schaffen in Bezug zu dem positiven Erleben meiner bestandenen Examensprüfung. Ich spüre, wie diese Wiedererfahrung mich stärkt und ein warmes Gefühl in mir aufsteigen lässt, ich richte mich auf. Mein Coach nimmt meine körperliche Reaktion wahr und sieht das Lächeln, das auf meinem Gesicht entsteht. Sie lässt mich das Gefühl beschreiben und weitet so mein Erleben noch weiter aus. Am Ende fasst sie meine Wahrnehmung noch einmal zusammen, ich spüre eine innere Stärke und Freude: Trotz aller Widrigkeiten habe ich es geschafft!

Im Anschluss lässt sie mir Zeit, mich von dieser Station zu lösen, sodass ich mich am nächsten Punkt neu auf das einlassen kann, was in mir geschieht. Mein Coach begleitet, ich bestimme das Tempo und meinen Weg.

*→ Die Haltung als Coach ist idealerweise stets neugierig und unwissend. Es ist dabei nicht wichtig, dass ich als Coach alles verstehe oder es gar nachvollziehbar für mich ist. Bevor ich meinem Klienten (m)eine Verständnisfrage stelle, versuche ich mir sehr gut zu überlegen, ob sie dem Prozess dienlich ist. Im Prozess der Timeline sind Verständnisfragen meiner Ansicht nach möglichst zu vermeiden, da sie weitgehend an die Ebene des Verstands gerichtet sind und zu einer Unterbrechung des Prozesses führen können. Sonja Radatz schreibt in ihrem Buch „Einfach Beraten“ zum Thema Wahl der Fragen: „Wer eine Frage stellt, eröffnet ein (neues) Feld. Und dieses Vorgehen verantwortet der Coach.“<sup>7</sup> Im übertragenen Sinne gilt das auch hier.*

Es folgen weitere Stationen in meiner Vergangenheit, auch solche die in meinem Erleben mit keiner guten Erinnerung und keinem „Happy End“ verbunden sind. Auch hier begleitet mich mein Coach.

Nachdem ich auch diese durchschritten habe, komme ich an meinem ersten Aussichtspunkt an: **in der Gegenwart**

Ich habe prägende Stationen (wieder) erlebt. Es war herausfordernd die aufkommenden Gefühle zuzulassen. Es gab jedoch auch Momente mit Stolz, Liebe, Freude und Erfolg sowie dem Bewusstwerden, was ich geschafft habe, was gut war, auch in den Momenten, die schwierig waren. Ich betrete meinen Aussichtspunkt, der für die Gegenwart steht. Mein Coach lädt mich ein, meinen bisherigen Weg bewusst von diesem Aussichtspunkt zu

---

<sup>7</sup> Zitat Radatz, Dr. Sonja. (2018). Einfach beraten. Wien: Verlag Relationales Management. Seite 111



betrachten. Ich blicke zurück auf meine Vergangenheit, sie liegt in einer Linie vor mir und das führt dazu, dass sich einige Ereignisse nun auch in einen Zusammenhang fügen, eine Relation zueinander erhalten. Ich erhalte eine Erkenntnis: Alles Schöne, aber auch Schmerzliche scheint einem roten Faden zu folgen, den ich in den Händen halte.

→ *Die Timeline eröffnet die Möglichkeit, herausfordernde sowie kraftvolle und positive Erfahrungen in Zusammenhang zu bringen. Der Klient erhält er die Möglichkeit, daraus Kraft für eigene Ressourcen zu erkennen.*

Dipl. Psychologe Werner Eberwein beschreibt in seinem Artikel: „Was ist Timeline-Arbeit?“ „...sich in die ressourcenvollen Situationen hineinzuspüren und sich „darin“ gleichsam mit biografischen Ressourcen „aufzuladen“. Diese Ressourcen kann er dann imaginativ aus der „Vergangenheit“ wieder „in die „Gegenwart mitnehmen“. <sup>8</sup> (Eberwein, 2015)

## 2.2.2 Zurück in die Zukunft

Ich schreite weiter in Richtung dessen, was ich mir für meine Zukunft wünsche; zu meinen Zielen, meinen Milestones. In meinem Ressourcenkoffer habe ich die Erkenntnisse, die ich während meiner bisherigen Reise gesammelt habe. An jeder Station leitet mich mein Coach wie schon zuvor in mein Erleben und lässt mich meine zukünftigen Ziele so ausführlich und detailgetreu wie möglich beschreiben.

→ *Ich möchte in diesem Zusammenhang auf den von Sonja Radatz in ihrem Buch „Einfach beraten“ beschriebenen „Relationalen Ansatz“ hinweisen. Zusammenfassend beschreibt ihr Buch in einer fast kompromisslosen Art und Weise, wie durch die höchst detaillierte Beschreibung des gewünschten Istzustandes (Ziels), dem Klienten ermöglicht wird, diesen zu erreichen. Zitat Radatz aus ihrem Buch hierzu: „Wir gehen im Relationalen Ansatz davon aus, dass der Coachee das Bild seiner optimalen Zukunft umso einfacher leben kann, je „schärfer“ also, je detaillierter das Bild für ihn ist.“<sup>9</sup>*

*Ich finde, dass man diese Idee gut auf die Timeline-Arbeit übertragen kann. Durch die detaillierte Beschreibung entsteht insbesondere bei den Stationen, die Ziele oder Wünsche beschreiben, eine Erkenntnis der Selbstwirksamkeit. Je deutlicher das Bild vom Klienten gezeichnet wird, desto stärker das Erleben, dass es erreicht werden kann. Der Coach unterstützt den Klienten dabei dieses Bild so detailliert wie möglich zu beschreiben, bis hin zu den Fragen, die die Welt um das Ziel herum beschreiben.*

---

<sup>8</sup> Zitat Eberwein, Dr. Werner (Beitrag 22. April 2015) Was ist Timeline Arbeit? <https://werner-eberwein.de/was-ist-timeline-arbeit/> zuletzt abgerufen am 30.09.2024

<sup>9</sup> Zitat Radatz, Dr. Sonja. (2018). Einfach beraten. Wien: Verlag Relationales Management. Seite 77



Ich komme an meinem zweiten Aussichtspunkt an: **drei Jahre in der Zukunft**

Ich begeben mich auf meinen Aussichtspunkt und blicke ein weiteres mal meine Zeitlinie entlang. Meine Wünsche und Ziele sind in Erfüllung gegangen, ich habe sie, während ich meine Zukunftslinie entlanggelaufen bin, erleben dürfen. Mein Coach lädt mich ein, meine Erkenntnisse mit meinem Gegenwarts-Ich zu teilen, mir Mut zuzusprechen. Ich spreche alles laut aus, mein Zukunfts-Ich überträgt ihre Erkenntnisse und Bilder auf mein Gegenwarts-Ich. Ich fühle mich wie jemand, der in die Zukunft blicken kann, und gleichzeitig wie jemand, der ein verborgenes/geheimes Wissen erfährt. Ich erlebe dies als eine sehr kraftvermittelnde Erfahrung. Die Erfüllung meiner gesteckten Ziele und Wünsche wird erheblich wahrscheinlicher, ich habe *handfeste* Ideen und Bilder, wie ich meine Ziele erreichen kann.

Mein Coach bittet mich ein weiteres Mal auf meinen Gegenwartspunkt, in mein Hier und Jetzt. Von hier aus blicke ich noch einmal in die Vergangenheit und in die Zukunft, um beide Teile miteinander zu verbinden.

*→ Für den Coach bietet sich hier die Möglichkeit (wie an jeder anderen Stelle auch), am Gegenwartspunkt einen (weiteren) Anker für den Klienten zu setzen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dies ein guter Abschluss ist. Ich mache das, auch wenn ich möglicherweise zuvor hier schon einmal einen Anker gesetzt habe. Der Klient wählt, wie er diesen Moment festhalten möchte: über eine Körperbewegung, ein Kraftwort/-satz oder ein Schmuckstück, das er trägt. Der Vorteil liegt für mich darin, dass die gewonnenen Ressourcen noch einmal mit dem, was der Klient sich für die Zukunft wünscht und detailliert als Bild gemalt hat, also den Zustand des bereits Erreichten verknüpft. Es entsteht eine Bindung, auf die er zurückgreifen kann.*

Meine Timeline-Reise ist beendet und ich stehe nun am Anfang meiner realen Reise zu den von mir erwünschten Zielen. Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal bei meinem Coach und Mitschülerin bedanken. Es war eine großartige Erfahrung, die mich bis heute begleitet und mir zudem die Möglichkeit eröffnet hat, diese Methode für mich zu entwickeln.

### **3. Timeline Anwendung im Business Kontext**

In diesem Abschnitt möchte ich noch auf ein weiteres Anwendungsgebiet der Timeline eingehen, der Anwendung im Business-Kontext. Ich bin der Ansicht, dass diese Methode sich gut für den Einsatz im Projektmanagement eignet. In meiner beruflichen Laufbahn habe ich es regelmäßig erlebt, dass Projekt-Teams im Prozess „festhängen“. Häufig lag es daran, dass einzelne Teammitglieder oder die Gruppe als Ganzes das nächste Ziel aus den Augen verloren oder unterschiedliche Zwischenstationen als Ziel definiert hatten. Das Erstellen einer Timeline bietet die Möglichkeit, die als relevant empfundenen Projektphasen bzw. einzelne



Teile daraus, zu visualisieren. Das Team als Gemeinschaft, oder gewählte Vertreter daraus, schreiten die Projekt-Timeline ab und berichten an den jeweiligen Stationen von deren Erfahrungen und Wahrnehmungen. Sie erleben sowohl die Projektschritte, die gut gelaufen und bereits fertig gestellt wurden, als auch die Teile, die sich schwierig gestalten oder noch vor ihnen liegen, in einem Zusammenhang.

Durch die Anwendung der in dieser Arbeit bereits beschriebenen Techniken können Perspektivwechsel eingeleitet, Probleme erkannt und neu bewertet sowie kreative Prozesse angestoßen werden.

Die Timeline kann meiner Ansicht nach auch dazu genutzt werden das Risiko des Stockens im Projekt von Beginn an zu minimieren. So kann man in regelmäßigen Abständen das Erstellen einer Timeline einbauen, um die verschiedenen Stadien im Projekt abzubilden und zu reflektieren sowie zukünftige Phasen einzuleiten.

Bei der Anwendung der Timeline im Businesskontext, sehe ich die größte Herausforderung darin, die Gruppe als ganzen im Blick zu haben und mögliche Schlüsselpersonen innerhalb der Gruppe zu identifizieren

#### 4. Fazit

Jeder sollte mindestens einmal die Gelegenheit bekommen eine Timeline aufzustellen!

Wir erleben die Stationen der Vergangenheit neu, aus unserer heutigen Perspektive, mit unseren heute vorliegenden Erfahrungen und Prägungen. Die Timeline bietet uns die Möglichkeit die Dinge neu zu betrachten und uns von den Glaubenssätzen und Denkmustern zu lösen, die einschränkend auf unsere Zukunftsplanung wirken. Es ist nicht die Situation oder das Ereignis selbst, das uns beschränkt oder auch bestärkend auf uns wirkt, sondern das in unserem Inneren dazu abgespeicherte Erleben. Die Timeline fokussiert diese Annahme.

Wir lassen die Ereignisse noch einmal aufleben, geben Raum wahrzunehmen was in uns vorgeht und setzen die Stationen in ein neues Verhältnis, auch zueinander.

In die Zukunft gerichtet bietet sie uns die Möglichkeit Ziele und Wünsche zu imaginieren und bildet damit die Grundlage dessen, was der Motivationsautor William Arthur Ward schrieb:

***“If you can imagine it, you can achieve it. If you can dream it, you can become it.”***<sup>10</sup>

Danke liebe Timeline!

---

<sup>10</sup> William Arthur Ward, geboren 17. Dez 1921 bis 30. Mrz. 1994

## Literaturverzeichnis

**Radatz, Dr. Sonja** (2018). Einfach beraten. Wien: Verlag Relationales Management.

**Erpenbeck, Mechthild** (2021). Wirksam werden im Kontakt. Die systemische Haltung im Coaching. Heidelberg: Carl-Auer Systeme Verlag.

**Hojati, Raza** (Artikel vom 21. August 2023). [www.hojati.de](http://www.hojati.de). Die Timeline-Methode: Vergangenheit und Zukunft neu gestalten.  
<https://www.hojati.de/timeline-methode-vergangenheit-zukunft-neu-gestalten/> zuletzt abgerufen am 30.09.2024

**Inkonstellation** (kein Datum). [www.in-konstellation.de](http://www.in-konstellation.de).  
<https://www.in-konstellation.de/glossar/artikel/die-timeline-methode/> zuletzt abgerufen am 30.09.2024

**Inkonstellation** (Februar 2024). Time-Line mit Bodenankern. Skript Systemische Coachingsausbildung. Seite 45

**Redaktion Systemisches Netzwerk**, (9. Februar 2021)  
<https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/timeline-arbeit/> zuletzt abgerufen 30.09.2024

**Eberwein, Dr. Werner** (Beitrag 22. April 2015) Was ist Time-Line Arbeit?  
<https://werner-eberwein.de/was-ist-timeline-arbeit/> zuletzt abgerufen am 30.09.2024



Grafik: Photocase alle Rechte zur Verwendung wurden von der Autorin erworben