

## Kurzanleitung: 8-Schritte-Timeline

---

1. Schritt: **Kurzer Blick auf das Problem**
2. Schritt: **Experiment anbieten und mit Einverständnis starten**  
Durchführungsvariante: Rauminszenierung, Tischdarstellung usw.
3. Schritt: **Zeitlinie installieren**  
Zeitlinie aufbauen und definieren lassen, wann das Anliegen gelöst ist. Diesen Zeitpunkt auf der Zeitlinie festhalten.
4. Schritt: **„Zeitmaschine aktivieren“**  
Durch die Zeit bis zum Zielpunkt gehen. Dem Gegenüber angepasste Zeitmarkierungen anbieten, wie beispielsweise Jahreszeiten/Monate usw. und Schrittempo beim Abschreiten anpassen.
5. Schritt: **Erfolgreicher, befriedigender Zielzustand verankern**  
Lösungszustand in der „zukünftigen Gegenwart“ auf allen Sinneskanälen vertiefen und verankern.
  - Was ist nun?
  - Wie fühlt es sich an (Emotionen)?
  - Was sehen Dritte (Partner/innen, Arbeitgeber/innen usw.)?
  - usw.
6. Schritt: **Blick zurück auf erfolgreich bewältigten Weg richten**
  - Was (wie, wer, wann, wo) gemacht?
  - Was war dazu hilfreich?
  - „Was beigesteuert / wie gelöst?“
  - Wie Stolpersteine erfolgreich bewältigt?
  - Was war erfreulich, hilfreich, stärkend?
  - Erster Schritt zum Erfolg?
  - Vor Abschluss, evtl. fragen: Genügend gesehen?
  - usw.
7. Schritt: **Zurück in die Gegenwart**  
Unter Hilfe der Zeitmarkierungen zurückgehen.
8. Schritt: **Blick aus der Gegenwart in die ausgemalte Ziel-Zukunft**
  - Was ist jetzt alles klar(er)?
  - Was offen?
  - usw.

### Anmerkungen zur Technik und zum Verfahren:

- Einigen Menschen fällt der Einstieg zum Schritt 5 leichter über die Beschreibung von Gefühlszuständen.
- Vorgehens tempo, Ausführungsgenauigkeit usw. sind dem Anliegen und den Bedürfnissen des Gegenübers anzupassen.
- Die angewandten Zeitebenen in der Kommunikation verweisen darauf, wie ausgeprägt die Trance in der Zeit gelingt, beispielsweise im Schritt 5 Formulierungen im Präsens und im Schritt 6 in der Vergangenheitsform.
- Mehrpersonen-Timeline findet vielfach gleichzeitig statt mit „Suchenden-Interaktionen“ und „Kunden/innen-Interaktionen“. Z.T. ist damit ein stabiler Trancezustand nur zeitweise erreichbar.
- Im Schritt 6 ist ein Gespräch unter Familienmitgliedern, Projektmitarbeiter/innen usw. nur sinnvoll, wenn diese die abweichenden Ideen der Anderen stehen lassen können.
- Einwände können vom Gegenüber jederzeit genannt werden, beispielsweise bei Schritt 8. Sie führen dazu, dass evtl. nochmals kurz in die Timeline eingestiegen wird.
- Oftmals lohnt sich die Anwendung von angepassten Oekologiefragen. Beispielsweise: „Wie haben Sie es geschafft, Nachteile der gewünschten Entwicklung auf ihr Selbstbild, ihre Beziehungen usw. zu erkennen und dafür eine gute Lösung zu finden?“
- An die Timeline kann sich ein Standardzielprozess anschliessen oder danach das Gespräch beendet werden, um die magische Veränderungskraft der Trancearbeit in den Alltag hineinwirken zu lassen.

Ramlinsburg, 01.01.2008



Brunnackerstr. 3 • CH-4433 Ramlinsburg  
Tel 061 933 93 60 • Fax 061 933 93 61  
daniel.pfister@pf-sc.ch • www.pf-sc.ch

**Daniel Pfister-Wiederkehr • SystemConsulting**

Coaching • Organisationsberatung • Supervision • Teamentwicklung