

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
Los geht´s – Das autobiografische Ich	10
Zeit – zwischen Zukunft und Vergangenheit	12
<b>Time-Line, Kristallkugel</b>	<b>13</b>
Time-Line im Neuro-Linguistischen Programmieren	15
Vom Blick in die Kristallkugel zur räumlichen Wanderung in die Zukunft	17
<b>Vom Seil-Kreis zum Lebensfluss</b>	<b>20</b>
Metapher Lebensfluss	23
<b>Vielfalt der Arbeit mit Seilen</b>	<b>25</b>
<b>Grundlagen, Konzepte und Vorgehensweisen</b>	<b>32</b>
<b>Methode versus Haltung</b>	<b>32</b>
<b>Ressourcen generieren</b>	<b>33</b>
Ressourcen	34
<b>Lebenslinienarbeit im Einzelsetting</b>	<b>37</b>
Ressourcenvolle Lebenssituationen finden und nutzen	39
<b>Erinnerungen, Emotionen und Sprache</b>	<b>42</b>
Erinnerungen emotional aufladen	43
<b>Sprachgestaltung, emotionales Erleben beeinflussen</b>	<b>48</b>
Gegenwart-Vergangenheits-Steuerung	49
Akteurin-Beobachterin-Steuerung	51
<b>Zukunft – Schmunzelpunkte und Co.</b>	<b>52</b>
Der Schmunzelpunkt / Futur 2	54

<b>Anwendungsbeispiele in unterschiedlichen Settings</b>	<b>56</b>
Würdigen von Lebenskrisen	56
Lebenskrisen würdigen – Vorgehen	58
Externalisierung – Umgang mit Erkrankungen und Symptomen	60
Paargeschichten	63
Trennung und Scheidung von Eltern	67
Lebenslinienlandschaften - Darstellen ganzer Familiensysteme	71
Entscheidungen – einen guten Weg finden	76
Spezialisierte Ressourcensuche in der Jugendhilfe	80
Expertin für die eigene Erkrankung werden – für ein gutes Leben zwischen den Extremen	83
Körperbildarbeit	87
Die guten Seiten meines Körpers – Körperbilderarbeitung in der Traumapädagogik	88
Biografiearbeit – Lebens- und Entwicklungsspirale	91
Verhaltenskreise – Teufels- und Engelskreise	95
Analyse des Teufelskreises in 4 Schritten	98
Der Teufelskreis verwandelt sich in den Engelskreis	99
Time-Line in Teamentwicklung	102
Mögliche Fragen und Aspekte der Reflexion in der Time-Line	104
Skalierungen an Seilen, Teamentwicklung	106
Pro- und Kontrahaltungen verflüssigen	108
<b>Literatur</b>	<b>114</b>