

Weg in die Zukunft mit Quelle und Empfänger

❖ **NLP-Tags:** Timeline, Glaubenssätze, Ressourcen, systemisch-phänomenologische Elemente

❖ **Historie/Wissenswertes:**

Das Format ist eine Kreation von Bernd Isert und verbindet Elemente aus dem NLP mit Techniken aus der Aufstellungsarbeit. Es eignet sich für Klienten, die alte Überzeugungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit loszulassen und zugleich neue Ressourcen und Energiequellen entdecken möchten, die für die Zukunft nutzbar gemacht werden sollen. Es handelt sich also um eine symbolische Form des Change-History-Formats.

❖ **Wirkweise im Coaching:**

Der Klient durchschreitet einen als problematisch empfundenen Abschnitt seiner Timeline mit der Unterstützung zweier weiterer Personen, der Quelle (aller nötigen Ressourcen), und dem Empfänger (all dessen, was abzugeben ist).¹ Anstatt bewusst und kopfgesteuert die problematische Situation nochmals zu erleben, kann der Klient hier (vor allem) auf der körperlichen Ebene erfahren, wie es gewesen wäre, wenn ihm zum betreffenden Zeitpunkt alle nötigen Ressourcen zur Verfügung gestanden hätten – und Blockaden beseitigt gewesen wären.

❖ **Format-Übersicht:**

- 1) Einschränkende Situation/Periode bestimmen
- 2) Auswahl der Stellvertreter für Quelle und Empfänger
- 3) Auslegen der Timeline
- 4) Öko-Check
- 5) Etablierung der Helfer
- 6) Auftanken/"Koffer vollmachen"
- 7) Gemeinsamer Weg mit Quelle und Empfänger
- 8) Internalisierung von Quelle und Empfänger
- 9) Abschlussritual
- 10) Future Pace

❖ **Format-Ablauf:**

1) Einschränkende Situation/Periode bestimmen

Mittels Meta-Modellierung wird die als belastend empfundene Situation/Lebensperiode des Klienten herausgearbeitet.

2) Auswahl der Stellvertreter für Quelle und Empfänger

Der Klient wählt aus den anwesenden Personen zwei Helfer aus:

- a) Den Empfänger für all das, was abzugeben ist.
- b) Die Quelle für all das, was (noch) gebraucht wird.

¹ Man braucht dafür demnach neben dem Klienten min. zwei weitere Personen, die als Repräsentanten für Quelle und Empfänger stehen.

3) Auslegen der Timeline

Der Coach arbeitet mit dem Klienten die Timeline des als problematisch empfundenen Zeitabschnitts bis in die nahe Zukunft heraus. Eventuell vorhandene, besonders kritische Situationen sollten mit Bodenankern markiert werden.

4) Öko-Check

Klären Sie in bekannter Manier, ob das innere System des Klienten einverstanden ist, wenn die als belastend erlebte Situation/Periode in Zukunft nicht mehr als störend empfunden wird.

5) Etablierung der Helfer

Der Klient übergibt den Stellvertretern nun ihre Rollen (in der Regel Quelle auf der linken, Empfänger auf der rechten Seite). Der Klient fasst den jeweiligen Stellvertreter an beiden Händen und stellt festem Augenkontakt her: Dann werden folgende Sätze gesprochen:

Klient an Empfänger: "Du bist der Empfänger für all das, was ich abzugeben habe."

Empfänger an Klient: "Ich bin der Empfänger für all das, was Du abzugeben hast. Und jetzt bin ich da."

Klient an Quelle: "Du bist die Quelle für all das, was ich jetzt auf meinem Weg brauche."

Quelle an Klient: "Ich bin die Quelle für all das, was Du auf deinem Weg brauchst. Und jetzt bin ich da."

6) Auftanken/"Koffer vollmachen"

Der Klient begibt sich an den Startpunkt des problematischen Abschnitts der Timeline. Er macht sich dann startklar für den Weg, indem er alles Störende, was zum jetzigen Zeitpunkt bereits bewusst ist, an den Empfänger abgegeben wird - bzw. die Ressourcen getankt werden, von denen schon absehbar ist, dass sie gebraucht werden. Dies kann ohne Worte oder auch analog zu den Wordings aus Abschnitt 5) geschehen.

7) Gemeinsamer Weg mit Quelle und Empfänger

Nun macht sich der Klient auf den Weg, indem er langsam die zuvor ausgelegte Timeline abschreitet, wobei er innerlich die jeweiligen Lebenssituationen erlebt – und ihre Transformation durch die Verbindung zu Quelle und Empfänger. Diese begleiten ihn auf dem Weg, die Quelle an der linken Hand, der Empfänger an der rechten Hand.

Er kann jederzeit an bestimmten Situationen inne halten, um sich besonders auf das Abgeben oder Empfangen zu konzentrieren. Wenn ein spezifischer Punkt komplett bearbeitet wurde, wird der Weg fortgesetzt.

Der Coach begleitet den gesamten Prozess durch verbale Führung mit Milton-Mustern:

"Und Du merkst, wie Du alles, was Du nicht mehr benötigst, an den Empfänger zurück gibst..."

"Und was weiterzugeben ist, geht durch den Empfänger hindurch an die, die auch Empfänger sind..."

"Und die Quelle spendet Dir alle Ressourcen, die Du für Deinen Weg benötigst..."

Zum Ende, nachdem der Prozess des Gebens und Nehmens abgeschlossen ist, geht der Klient den Weg mit Quelle und Empfänger gemeinsam über die Zeitlinie bis in die nahe Zukunft.

8) Internalisierung von Quelle und Empfänger

Nach Abschluss entlässt der Klient die Stellvertreter aus ihren Rollen und dankt ihnen für die Hilfestellung (hier wieder an den Händen halten und in die Augen sehen).

Um dem Klienten einen dauerhaften Zugang zu den inneren Ressourcen bzw. der Fähigkeit, Altes loszulassen zu sichern, können Quelle und Empfänger dem ihm vor dem Abschluss die Hände auf den Körper (z.B. an die Brust für die Quelle) legen und sprechen:



“Und ich verbinde Dich jetzt mit Deinem ganz eigenen Zugang zur Quelle.”

“Und ich verbinde Dich jetzt mit Deiner ganz eigenen Fähigkeit, Altes loszulassen.”

9) Abschluss-Ritual

Am Ende sollte in einem Schlussritual das, was der Empfänger empfangen hat, in die Welt hinausgegeben werden (insbesondere wichtig, wenn das Abgegebene stark belastenden Charakters war). Die Quelle wird ihrerseits wieder symbolisch an die unbegrenzte Lebensenergie angeschlossen. Generell: Bitte für eine klare Entrollung aller Beteiligten sorgen, wie zum Ende jeder Aufstellung.

9) Future Pace

Der Klient geht gedanklich in die Zukunft und nimmt vorweg, was durch die veränderte Sicht auf die frühere Situation nun für ihn möglich ist.

