

# **MASTERARBEIT**

von

**Karin Schöndube  
Heilpraktikerin  
Helmstedter Str. 28  
38368 Grasleben**

**Kurs: 11M13**

**Datum: Dezember 2011**

**Thema: Schwebende Timeline Reise**

## INHALTSANGABE:

1. Schwebende Timeline: Definition - Für was kann ich sie einsetzen?	3
2. Schwebende Timeline Reiseführung in der Milton Sprache	4
3. Erklärung des Formates mit Erstellen der Timeline	5
4. Probeflug machen	6
5. Problem ausfindig machen, notieren und nach L. Derks aufstellen	6
6. Öko-Check	7
7. Abfrage Innerer Anteile, ob Problem heute wirklich gelöst werden darf	7
8. Reise beginnt mit Suche nach allererstem Ereignis	8
9. Station über dem allerersten Ereignis = Lernstation für das Unbewusste - Verschiedene Erlebnisse mit entsprechenden Lösungsinstruktionen -	10
10. Station vor dem Ereignis = Löschung und Quelle der Liebe und Heilkraft	13
11. Station über dem 1. Ereignis = Veränderungsmöglichkeit für GS und Entscheidungen	13
12. Rückflug mit Ankunft im Hier und Jetzt	14
13. Überprüfung auf Erfolg (Aufstellung L. Derks) und Future Pace sowie Timeline-Anordnung überprüfen	14
14. Reales Beispiel mit Cathleen Pintér-Kaiser (mit Problemlösungen)	15

## Einführung:

Vor ca. über einem Jahr machte ich eine unglaubliche Reise mit der schwebenden Timeline und konnte so zwei massive Probleme wirklich loslassen und bin heute noch froh, dass ich das erfahren durfte.

Nach dem reichhaltigen Angebot an Formatmöglichkeiten beim NLP-Master und meine Einsatzmöglichkeiten von NLP in meiner homöopathischen Praxis, stellte ich fest, dass ich am Liebsten „Timeline-Arbeit“ mache mit meinen Patienten und diese in verschiedenen Variationen. Eine davon stelle ich nun vor als meine Prüfung!

**Sätze in dieser Farbe entsprechen den Vorannahmen im NLP!**

**Sätze in dieser Farbe entsprechen NLP Formaten.**

### 1. Schwebende Time-Line: Definition - Für was kann ich sie einsetzen?

#### Definition:

Der Begriff Timeline hat zwei Bedeutungen:

- Zeitlinie auf dem Boden, z. B. eine gedachte Linie, die den Verlauf des Lebens mit Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit darstellt.
- Das System, in dem unser Gehirn Erinnerungen zeitlich abspeichert. Vergangenes und Zukünftiges werden in einer Weise gespeichert, so dass eine Unterscheidung und zeitliche Zuordnung jederzeit möglich ist.
- Through-Time: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft befinden sich immer **vor der Person**. Kann Zeitlinie ansehen, ohne Kopf bewegen zu müssen, hat den Überblick. (Anordnung: von links nach rechts oder umgekehrt; von oben nach unten oder umgekehrt; oder in V-Form usw.)
- In-Time: Das heißt, die Zeitlinie geht **durch den Menschen hindurch**, er befindet sich immer im Jetzt und erlebt die Gegenwart sehr intensiv. (Anordnung: wie bei Through-Time).
- Funktionsweise: Die Zeitlinie am Boden funktioniert als **räumlicher Anker** für die unterschiedlichen Erlebnisse im Leben einer Person. Sobald man einen bestimmten Punkt auf der Zeitlinie betritt, werden entsprechende Erinnerungen/Gefühle/Phantasien aktiviert. Die innere Timeline entspricht auch dem schamanischen Fluss der Zeit, da die Ereignisse im Leben, innerlich einem bestimmten Ort auf der Zeitlinie zugeordnet werden. Die Repräsentation von Zeit ist also vor allem eine visuelle (inneres Sehen) Repräsentation.
- Anwendung in NLP Formaten: hier dient sie als Hilfsmittel, um Informationen zu sammeln, Ressourcen hinzuzufügen und **hier** Emotionen, Glaubenssätze etc., die einschränkend sind, loszulassen u. neue Glaubenssätze zu bilden.

## Für was kann ich sie einsetzen?

### Veränderungen sind möglich, wenn wir es wünschen!

Man reist mit einem guten Sicherheitsabstand (dissoziiert) zum Ursprung (zum allerersten Ereignis) seines Problems, dies kann ein einschränkender Glaubenssatz / eine einschränkende Überzeugung sein / Gedanken die täglich bzw. öfter in unserem Gedankengut auftauchen und meist mit negativen Gefühlen verbunden sind, sowie körperliche Symptome oder negative Emotionen wie z. B. Angst, Wut, Schuldgefühle etc.

Dort am Ursprung des „Problems“ findet für den Patienten eine innere Erkenntnis statt, die **Lernerfahrungen daraus speichert er in seinem Inneren (Unterbewusstsein) ab.** (Egal was wir erleben, ob positiv oder negativ – irgendetwas daraus lernen wir immer).

**Die negativen Gefühle dazu kann der Patient während der Reise loslassen.** Das ist ganz wichtig, da uns negative Gedanken und Gefühle unglaublich viel Energie kosten, die man anderweitig gezielter einsetzen kann.

**Außerdem kann er seine damals einschränkenden Glaubenssätze /Werte /Entscheidungen positiv verändern.** Dadurch eröffnen sich dem Patienten wieder viele Handlungsmöglichkeiten, die er zuvor nicht hatte. **Alle Ressourcen liegen, die wir benötigen, liegen bereits in uns.**

Bei Veränderungen der Glaubenssätze / Werte / Entscheidungen kann man davon ausgehen, dass der Patient wieder seine „alten“ Fähigkeiten/Fertigkeiten in sich entdecken kann.

---

## 2. Schwebende Timeline Reiseführung in der Milton Sprache

---

Bereits beim Probeflug, Abfragen Innerer Anteile und natürlich bei der Reise selbst verwende ich die Milton Sprache, d. h. ich führe die Reise als **Trance in einer hypnotischen Sprachform.** Entwickelt hat es Milton Erickson, aber auch andere Therapeuten wie F. Perls und V. Satir, die es erfolgreich eingesetzt haben.

Im Milton-Modell werden völlig vage Aussagen gemacht: Eine Situation, ein Verhalten, ein Problem werden völlig vage unspezifisch und inhaltsfrei beschrieben, so dass ein transderivationaler Suchprozess ausgelöst wird, der den Focus der Aufmerksamkeit des Patienten nach Innen lenkt – der Patient geht in Trance.

Diese Sprachmuster erlauben Aussagen, die spezifisch klingen, aber allgemein genug sind, um Erfahrungen des Patienten/Klienten – gleich welchen Inhaltes – zu pacen, mit dem Ziel, dem Zuhörer neue und positive Erfahrungen zu machen.

Außerdem ermöglicht das Milton-Modell eine Satzbildung, in der fast jede spezifische Information fehlt (Tilgung, Verzerrung, Verallgemeinerung, unspezifische Verben, Nominalisierung etc.). Dadurch erhält der Patient/Klient die Möglichkeit, das was er

gehört hat, mit seinen eigenen inneren Erfahrungen zu verbinden. Durch das vage Ansprechen werden Abwehrreaktionen umgangen oder zumindest verringert.

### 3. Erklärung des Formates mit Erstellen der Timeline

---

Wenn Patient zum vereinbarten Termin bei mir erscheint, begrüße ich ihn und geleite ihn in mein Gesprächszimmer. Dort nehmen wir dann Platz, ich an seiner Seite und während er/sie dann über sein/ihr Problem / Grund des heutigen Treffens spricht, nehme ich mit meinem Patienten **Rapport (Rapport bedeutet, Menschen in ihrem Weltmodell zu begegnen)** auf, meist geschieht das unbewusst. Ich lasse mich auf ihn ein, nehme ihn wahr, wie sitzt er (Bewegungen, Gesten und Mimik), was/wie sagt er, welche Stimmung hat er usw. Wenn ich ihn dort abgeholt habe, wo er steht (passe mich an sein Sprachtempo an, seine Lautstärke, seine Wortwahl u. gegebenenfalls seine Körperhaltung), bin ich mit ihm gut im Einklang / im gleichen Schritt, was wir dann **Pacing** nennen.

Nun gehe ich dazu über mit dem Format zu beginnen und übernehme die **Führung (Leading)** und erkläre ihm erst einmal, was heute und jetzt auf ihn zukommt. Zuerst erstellen wir seine Zeitlinie (Timeline), dann erfährt er einen Probeflug, daraufhin legen wir dann das „Problem“ schriftlich in Stichpunkten fest und machen dazu eine Aufstellung (nach L. Derks). Danach stelle ich ihm Fragen und wir vergewissern uns (Fragen an persönliche Anteile), dass auch genau dieses „Problem“ heute bearbeitet werden darf (Öko-Check u. positive Absicht). **Jedes Verhalten wird durch eine positive Absicht motiviert.**

Dann beginnt die eigentliche Flugreise zum allerersten Ereignis. Dies ist auch gleichzeitig die Lernstation für das Unterbewusstsein, mit Loslassen der Negativ-Emotionen/Glaubenssatz/Überzeugung etc.. Nächster Schritt liegt vor dem allerersten Ereignis, Heilung der Timeline und Rückkehr zu allererstem Ereignis.

Dort können nun alte Entscheidungen und/oder Glaubenssätze neu erstellt werden. Wenn dies geschehen ist, schwebt der Klient zurück zur Gegenwart. Ankunft im Hier und Jetzt und Überprüfung des Erfolges (Aufstellung nach L. Derks), zum guten Schluss folgen dann die ersten Schritte in die Zukunft mit neuen Glaubenssätzen/Entscheidungen und ohne Problememotionen = **Future Pace.**

Nun frage ich den Klienten nach seiner individuellen Anordnung der Zeitlinie mittels Fragen: „Wenn Sie mental ihre Zeitlinie erstellen, wo bzw. in welcher Richtung befindet sich ihre Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft?“ „In welche Richtung würden sie zeigen, wenn ich sie nach dem letzten Weihnachten fragen würde? Wo liegt das? – Wo liegen ihre zukünftigen Pläne, Urlaub etc?“

Zum Arbeiten ist mir am Liebsten, wenn die Timeline von links (Vergangenheit) nach rechts in Richtung Zukunft geht. Sollte dies beim Klienten nicht der Fall sein, bitte ich ihn/sie die Timeline für nur 2 Stunden von links nach rechts verlaufen zu lassen und sie dann mental rechts und links anzukleben. Am Schluss werden wir sie wieder umstellen, wie sie vorher war.

#### 4. Probeflug machen

---

Nun bitte ich den Patienten die Augen zu schließen, es sich in seinem Stuhl bequem zu machen und einen tiefen Atemzug zu tun, in sich hinein zu horchen und vor seinem Inneren Auge seine Zeitlinie entstehen zu lassen. Links die Vergangenheit, vor ihm die Gegenwart und rechts die Zukunft. Sobald der Patient dies geschafft hat, bitte ich ihn auf seiner Gegenwart einfach langsam nach oben zu schweben, in seinem Tempo und so hoch zu schweben, dass er seine Zeitlinie unter sich sehen kann. Dann möge er so hoch steigen, bis seine Zeitlinie nur noch 1 – 3 m lang ist und er einen wunderschönen Überblick hat über sein gesamtes Leben. **Jeder Mensch hat seine eigene Landkarte – sein eigenes Modell von der Welt.**

Vielleicht mag er mir beschreiben, was er dann unter sich sieht. Möglicherweise nur einen Strich, evtl. eine Autostraße, oder aber auch eine Landschaft in verschiedenen Farben. Nachdem ihm dies gelungen ist, bitte ich ihn wieder langsam in seinem Tempo wieder herunter zu kommen in seine Gegenwart, nochmals einen tiefen Atemzug zu machen und dann die Augen zu öffnen.

Natürlich kann man diese Reise nicht mit jeder Person machen, aber ich habe ein Gespür für die Patienten, die für diese Therapie offen sind. Startprobleme werden später noch besprochen.

#### 5. Problem ausfindig machen, notieren und nach L. Derks aufstellen

---

Nun entscheidet sich der Patient an welchem Thema er arbeiten möchte. Er schreibt dazu einige kurze Stichpunkte auf, die mit diesem Thema zu tun haben. Am Schluss finden wir noch zusammen eine sogenannte Überschrift (damit ich später nicht alle einzelnen Punkte immer wieder erwähnen muss). Dann lasse ich den Patienten wieder in sich hinein horchen und bitte ihn die Augen zu schließen und sich sein Thema innerlich als Bild vorzustellen und mir zu erklären, wo im Raum er dieses Thema stehen sieht. Neben sich, vor sich, hinter sich etc., wie groß ist das Thema (größer als die Person?), wo blickt es hin und wie weit weg ist es von ihm? Meine Patienten können das relativ schnell sagen. Ich notiere mir alles dazu und bitte sie dann noch darüber nachzudenken, welcher Ort viel besser wäre.

**Erklärung:** Auf diese Weise kann ich ganz schnell erkennen, wie massiv das Problem ist. Lukas hat das so schön erklärt. Die Intensität der Gefühle steigt je näher das Thema dieser Person ist. Je weiter weg, desto geringer wird das Gefühl. Je höher die Augenhöhe, desto stärker der Einfluss. „Augenrichtung“ bedeutet Aufmerksamkeit und wenn das Thema auf 12 Uhr steht, bekommt es sehr viel Aufmerksamkeit und Gewicht. Größe kann Auskunft geben, ob es evtl. dominant/bedrohlich wahrgenommen wird. **Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes. Sollte** dies nicht funktionieren – überprüfe ich Ergebnis am Schluss mittels Stichpunkten von Patient – beim nochmaligen Durchlesen dieser Stichpunkte, sollten die Emotionen dazu dann weg sein.

## 6. Öko-Check

---

Mit einigen wenigen Fragen überprüfe ich nun, ob die Auswirkungen der Veränderungsarbeit heute, für den Patienten auch wirklich von Vorteil sind. Mit den nach genannten Fragen, kann ich das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und man sollte eine Veränderung in einem Bereich nicht auf Kosten eines anderen Bereiches machen, da dann die Veränderung vielleicht nicht von langer Dauer sein wird.

1. Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion / Überzeugung/ Glaubenssatz etc. heute gehen lasse?
2. Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion/ Überzeugung/ Glaubenssatz etc. nicht gehen lasse?
3. Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion/ Überzeugung/ Glaubenssatz etc. los lasse?
4. Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion/ Überzeugung/ Glaubenssatz etc. nicht los lasse?
5. Was ist die positive Absicht dieser Emotion/Überzeugung/Glaubenssatz? Was ist das Gute daran?
6. Welchen anderen Weg kann ich gehen, um diesen Gewinn zu haben? Wie kann ich das Gute daran auf eine andere Möglichkeit erreichen, wenn ich diese Emotion/ Überzeugung/ Glaubenssatz los gelassen habe?

**Positive Absicht kann auch auf folgende Art und Weise erreicht werden – kann ich bei Bedarf dem Patienten anbieten:**

Patient behält den Gewinn, die Erfahrung und das Wissen aus dieser Situation – und nur das negative Gefühl wird losgelassen.

**Je größer die Auswahl desto besser.** Durch das Loslassen der einschränkenden GS, Emotionen etc. bekommt er mehr Wahlmöglichkeiten.

## 7. Abfragen Innerer Anteile

---

Im Hintergrund läuft leise eine Trance-CD. Bitte den Patienten es sich in seinem Sessel bequem zu machen, sich zu entspannen und mit seinem Unterbewusstsein Kontakt aufzunehmen (Tranceinduktion – Erklärung bei realem Fall). Nochmals nachfragen, ob es heute wirklich am Besten ist, diese Emotion/Überzeugung/Glaubenssatz etc. los zu lassen. Wenn ja, dann beginne ich die Reise.

**PS: Sollte sich heraus stellen, dass ein anderes Thema vorrangig ist, dann beginne ich nochmals von vorne.**

## **8. Reise beginnt mit Suche nach allererstem Ereignis**

---

Patient ist weiterhin in leichtem Trancezustand und ich erörtere mittels spezifischer Fragen: wann diese Emotion/Überzeugung/Glaubenssatz entstanden ist. **War es vor, während oder nach der Geburt?**

Beispiele als Antworten und weitere Fragen:

**Vor der Geburt:** War es im Mutterleib oder noch davor?

**Im Mutterleib:** Im wievielten Monat?

**Noch davor:** Hängt es mit einem früheren Leben zusammen oder liegt es in der Familiengeschichte?

**Früheres Leben:** Wie viele Leben zurück?

**Familiengeschichte:** Wie viele Generationen zurück?

**Beides:** Wann war das früheste Ereignis?

**Keine Antwort:** Patient Zeit lassen, ihn darauf aufmerksam machen auf sein Unterbewusstsein zu horchen, ihm bewusst machen, dass es nicht wichtig ist, was GENAU dort passiert ist, dass er nicht mehr in diese Emotionen eintauchen muss. Er darf sich auch bei Bedarf Unterstützung mitnehmen (wie z. B. Schutzengel, Helfergeist etc.).

**Nein:** Wieder frage ich, ob evtl. ein anderes Thema etc. ansteht, welches zuerst erlöst werden sollte? Patient soll nochmals in sich gehen und seine Inneren Anteile fragen, ob es eine Bedingung gibt, die noch zuvor erfüllt werden sollte, bevor wir diese Reise starten!

Wenn alle Bedingungen erfüllt sind (z. B. Patient bei Bedarf mit Ressourcen anfüllen), Thema richtig gewählt ist, dann beginnt die Reise in die Vergangenheit.

Patient schwebt/fliegt über seiner Gegenwart nach oben, bis er seine Zeitlinie 2-3m lang unter sich sieht. Dann kann er sich einen Baum in seiner Gegenwart mental installieren, der vom Boden bis zu ihm hoch reicht – dicke Wurzeln in der Erde hat und absolut kräftig ist. Am Baum ist ein Seil, welches er einmal um den Baumstamm wickelt und dann um sich selbst oder sein Fluggefährt (Heißluftballon, Flugzeug etc oder er schwebt). Seil ist reißfest und genauso lang, wie es der Reisende braucht.

Wenn Patient bereit, dann kann er jetzt starten und langsam zu seinem allerersten Ereignis mental fliegen/schweben – mit genügend Abstand und kurz vor allererstem Ereignis kurz anhalten und Bescheid geben.

**PS: Patient kann nicht los fliegen! Bitte Patient Sessel in Richtung Vergangenheit zu drehen. ODER: Erfrage positive Absicht und versuche Alternative zu finden.**



**ODER: Frage, was er evtl. noch braucht um starten zu können. z. B.: Es fehlen Fähigkeiten=Ressourcen (Mut, Selbstvertrauen etc.): Ressourcevollen Moment suchen lassen und dann per VAKOG (Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) erörtern, intensiv erleben lassen (Bild/Film evtl. entstehen lassen, Gefühl dazu wahrnehmen, Farben verstärken, mit allen Sinnen erleben, Töne/Klänge dazu bei Bedarf erklingen lassen, Geschmack, Geruch evtl. wahrnehmen – wenn ressourcevoller Zustand optimal ist, dann an sich selbst schicken. z. B. per Farbstrahl, oder sich in einen Ressourcenmantel hüllen, oder in das Bild eintreten, wie für Patient am Besten.**

**Bei Bedarf: Anker setzen – d. h. er kann sich Ressourcevollen Zustand nochmals zusätzlich auf mentales Bild speichern, was er mitnimmt oder er könnte einen Stein von mir bekommen (habe ich bereits griffbereit liegen, da er vor Reiseantritt als Notfallstein schon gewählt wurde), auf welchem er diesen ressourcevollen Moment speichert, wenn er diesen dann in seiner Hand hält, kann er sich jederzeit in diesen Zustand versetzen. Oder: er wählt gedanklich ein Symbol für diesen unterstützenden Zustand.**

**Widerstand beim Klienten bedeutet mangelnde Flexibilität auf Seiten des Beraters.** Wie oben zu erkennen, habe ich genügend Formalmöglichkeiten um zum Ziel zu kommen.

### **Kurzerklärung zum Ankern:**

Der Anker ist ein Reiz, der bei einem Menschen eine ganz bestimmte, immer gleiche Reaktion auslöst. Z. B. Geruch von Kokosöl – Gedanke an Urlaub.

Anker setzen bedeutet eine bewusste Verknüpfung eines externen Reizes mit einer Erfahrung. Dazu können alle Sinneskanäle genutzt werden wie Bilder, Geräusche, Gefühle, Gerüche und Geschmack. Bei erneutem Auslösen des Reizes, wird die vorher geankerte Erfahrung wieder aktiviert und erlebt.

### **T.I.G.E.R bedeutet:**

4. Timing –1. Intensität – 5. Genauigkeit – 3. Einzigartigkeit –2. Reinheit

1. Intensität: Je intensiver der Zustand erlebt wird, desto besser kann er wiederholt werden
2. Reinheit: Der Zustand sollte frei von negativen Begleiterscheinungen sein.
3. Einzigartigkeit: Der Anker (Bild, Stein etc.) sollte nur für **diesen** gewählten positiven Zustand genutzt werden.
4. Timing: Das Ankern sollte kurz vor Maximum des Erlebens ausgeführt werden (Mentale Verbindung mit Bild, Stein, Symbol etc.)
5. Genauigkeit: Nur der eine gewählte Anker (mentales Bild, Stein, Symbol etc.) führt zur optimalen Wiederholung des gewünschten Zustandes.

## 9. Station über dem allerersten Ereignis

---

Nun konnte auch dieser Patient starten und schwebt nun bis zu dem Punkt, an dem er das allererste Ereignis schräg unter sich wahrnimmt. Dann lasse ich Patient in gebührendem Abstand – immer weit oben – zu seiner Timeline zum allerersten Ereignis reisen und bitte ihn das Ereignis aus der Ferne wahrzunehmen.

**PS: Sollte auf dem Weg dort hin, ein gewisser Reisepunkt nicht überschritten werden können, unterstütze ich den Reisenden in dem ich ihm bei Bedarf Mut und Kraft zuspreche, den Punkt mit einigen Bemerkungen vom Reisenden notiere und ihn bitte höher zu fliegen und diesen Punkt jetzt unter sich zu lassen und wir später bei Bedarf dorthin zurück kommen.**

Nun befindet sich Patient genau über dem Ereignis in gutem Abstand (dissoziiert). Hier ist nun die Lernstation für sein Unterbewusstes. Jede Erfahrung, so negativ sie auch war, ist wichtig gewesen.

**Unterstützende Fragen (logische Ebenen):**

- **Wo bist du da?**
- **Was machst du gerade?**
- **Ist vielleicht jemand bei dir und wenn ja, wer?**
- **Wie alt bist du da?**

Die Lernerfahrungen hierzu werden vom Unterbewusstsein gespeichert, die Emotionen dazu darf man jetzt aber loslassen. Vergangenheit ist vorbei!

**PS: Kommt hier noch ein anderes Gefühl etc. was für Reisenden noch wichtiger ist als das jetzige Thema, dann noch weiter zurück fliegen, bis zum allerersten Ereignis dessen.**

Wenn Patient/Reisender sich weiter zurückbewegt und in frühere Leben eintaucht, dann sind folgende Fragen sehr hilfreich!

- **Wo bist du dort in deinem früheren Leben?**
- **Welche Jahreszahl schreibt man?**
- **Wer ist bei dir?**
- **Wo spielt sich das Ganze dort unten ab? (Land/Zeit..)**
- **Wer bist du dort unten? (Verheiratet, Kinder, Beruf...)**
- **Spielen diese Personen auch eine Rolle in deinem jetzigen Leben?**

**Reisender findet sich als Opfer bei allererstem Ereignis:**

---

1. Verbinde dich nun mit deinem Höheren Selbst, diesem Teil von dir, der dich immer liebt, alles weiß und alles versteht. Und nimm wahr wie dein Höheres Selbst dir nun einen goldenen Kelch reicht und in diesem Kelch befindet sich eine goldene Flüssigkeit, die es vermag, alles und wirklich alles zu vergeben, alles Leid und alle Schuld aufzulösen, zu heilen und Liebe zu geben.

2. Reisenden als Person in dem damaligen Leben nun zu all den Menschen gehen lassen, die ihm Leid zugefügt haben – fragen mit wem er beginnen möchte!

3. Gut und wenn du vor der ..... Person stehst, dann reiche ihr diesen Kelch und schau ihr in die Augen und dann sage laut oder für dich innerlich: Bitte trinke aus diesem Kelch der Liebe und Vergebung. Ich vergebe dir von ganzem Herzen für alles, was du mir angetan hast, in diesem und möglicherweise auch in anderen Leben. (Ich liebe dich.) Und bitte denke daran, dass du diesen Kelch immer wieder von deinem Höheren Selbst nachfüllen lassen kannst – so oft du es brauchst.

**WICHTIG:** Reisender muss sich zum Schluss selbst verzeihen und auch aus diesem Kelch trinken.

**ERGÄNZUNG:** Und spüre nun was sich dadurch für dich verändert – rückblickend auf deine Vergangenheit und vorausschauend für deine Zukunft – in dem Wissen, dass jetzt ALLE Schuld vergeben ist. Jetzt fliege bitte wieder hoch – über deine Zeitlinie – und reiche den goldenen Kelch zurück an dein Höheres Selbst und bedanke dich für dieses Geschenk.

### **Reisender findet sich als Täter bei allererstem Ereignis:**

---

Reisender verbindet sich genau wie 1. Absatz mit seinem Höheren Selbst und bekommt goldenen Kelch.

Reisender begibt sich nun als Person in dem damaligen Leben zu dieser Person oder Personen – er entscheidet mit wem er beginnt:

Gut nun gehe zu dieser Person, in deinem früheren Leben dort unten. Bitte sieh dieser Person in die Augen und sage laut oder leise für dich innerlich: Ich bitte dich von ganzem Herzen mir zu vergeben für all das, was ich dir /euch angetan habe – in diesem und in möglicherweise auch in anderen Leben. Bitte trinke/trinkt aus diesem Kelch, dessen Flüssigkeit es vermag, alles zu heilen, alles Leid aufzulösen und zu vergeben. Mögen Liebe und Heilung durch diesen Trank in dich / euch fließen. (Ich liebe dich / euch).

**WICHTIG:** Reisender muss sich als Täter auch selbst vergeben.

**ERGÄNZUNG: wie bei Opfer.**

Irgendetwas klappt nicht – dann gibt es noch folgende Möglichkeit:

---

Reisender darf sich mit seinem Höheren Selbst verbinden und kann sich nun (evtl. noch unterstützt von jdm., den er selbst wählt) mit Höherem Selbst zur Hüterin des Wissens begeben, sie lebt auf einem sehr hohen Berg, dem Berg der Erkenntnis. Von dort hat man guten Überblick und kann alle Leben, die mit diesem Thema zu tun haben wundervoll überblicken:

Du siehst nun von hier oben all deine Leben, die mit diesem Thema zu tun haben. Du hast auch jetzt die Gelegenheit mit der Hüterin des Wissens Kontakt

aufzunehmen und dir all die Zusammenhänge erklären zu lassen. Es mag sein, dass sich Nachwirkungen aus dem Leben dort unten als ... auch in deinem Heutigen Leben zeigen.

Du kannst jetzt alles fragen, was dir auf dem Herzen liegt und du bekommst all die Antworten, die jetzt für dich wichtig sind. Und mach dir bewusst, dass wir uns alle immer wieder weiterentwickeln durch und in Situationen, die nicht immer wünschenswert sind. Und doch sind es genau diese Situationen, in denen wir lernen und wachsen können.

In all unseren verschiedenen Leben, haben wir verschiedene Rollen übernehmen dürfen um so Gelegenheiten zu bekommen, zum Wachsen und Lernen. Nachdem Reisender alles erfahren hat, was für ihn wichtig ist – Abschied nehmen von Hüterin des Wissens – sich bedanken und zurück zum allerersten Ereignis. Dann mit Kelch der Vergebung weiter arbeiten – bis alles erlöst ist.

**Zum Schluss:** Höheres Selbst fragen, was aus Situation zu lernen ist. Lernerfahrungen abspeichern lassen – negative Gefühle dazu loslassen. Vergangenheit – Vergangenheit sein lassen. Sich bei Höherem Selbst bedanken, und wahrnehmen lassen, wie sich durch diese Erkenntnisse, Ereignisse die Timeline verändert.

Reisender kann erzählen was er sieht – er darf es aber auch für sich behalten.

### **Reisender löst sich von alten Versprechen**

---

**a) Reisender trifft bei allererstem Ereignis auf jemanden, dem er ein Versprechen gab.**

#### **Instruktionsmöglichkeit:**

Reisender findet „Versprechen“ welches er gab und die betreffenden Personen.

Nimm jetzt bitte Kontakt auf mit ... und sage ihm/ihr jetzt: -Name – ich habe dir damals dieses Versprechen gegeben. Aber ich erkenne erst heute und jetzt, was es wirklich bedeutet und das immer IMMER heißt und das ich durch dieses Versprechen durch alle Zeiten an dich gebunden bin. Name – ich möchte dieses Versprechen, was ich dir damals gab, auf das damalige Leben beschränken und löse mich jetzt von diesem Versprechen und nehme es jetzt zurück. Dieses Versprechen galt nur für das damalige Leben, was wir dort geführt hatten.

**b) Reisender trifft auf jemanden, der an ihn durch Versprechen gebunden ist.**

#### **Instruktionsmöglichkeit:**

Reisender findet „Versprechen“, welches ihm von wem gegeben wurde.

Und bitte prüfe nun, ob sie/er dir in dem damaligen Leben etwas versprochen hat und falls dem so war, dann sage bitte: Ich entbinde dich heute und jetzt von dem Versprechen, was du mir damals gegeben hast.

## Dann Instruktionsmöglichkeit für a) und b):

Und bitte speichere heute und jetzt, dass du dich von deinem Versprechen damals gelöst hast und / bzw. sie /ihn von dem Versprechen damals entbunden hast. Dann wieder Lernerfahrungen dazu abspeichern lassen und das Alte loslassen – jetzt.

---

## 10. Station vor dem Ereignis

---

Patient konnte Lernerfahrung abspeichern und alle alten Emotionen etc. loslassen. Dann bitte ich ihn seine Flugreise wieder aufzunehmen und weiter in Richtung Vergangenheit zu schweben bis er an einen geeigneten Punkt vor dem allerersten Ereignis kommt. Sein Unterbewusstsein führt ihn dort hin.

Von hier aus lasse ich ihn zurückblicken auf das allererste Ereignis und Emotionen/Thema etc. nochmals überprüfen. Wenn noch andere Emotionen, Themen hochkommen – frage ich ihn, ob noch eine weitere Lernerfahrung gemacht werden sollte oder wir noch weiter zurück schweben zum schwerwiegenderen Gefühl etc. zu dessen allerersten Ereignis.

Wenn alles gut ist, Lernerfahrungen wurden gemacht, Gefühle sind losgelassen worden, dann bitte ich den Patienten sich folgendes vorzustellen:

Bitte stellen sie sich über ihrem Kopf eine unendliche Quelle der Liebe und Heilkraft vor. Diese Liebe und Heilkraft darf er in sich aufnehmen, wie auch immer er möchte, in Farben, in Tönen, in einer spezifischen Energieform etc. und lasse den ganzen Körper, jede Zelle damit füllen. Sobald ihm das gelungen ist, darf er diese Liebe und Heilkraft in seine ganze Timeline fließen lassen von der Vergangenheit bis in die Zukunft – solange bis alles/alle Personen geheilt ist/sind. Bei Familiengeschichte auch in die Ahnen-Zeitlinie fließen lassen.

---

## 11. Station über dem 1. Ereignis

---

Sobald die Timeline mit Liebe und Heilkraft versorgt wurde und Patient mir Bescheid gibt, bitte ich ihn wieder (immer in hohem Abstand zu seiner Timeline) über das allererste Ereignis zu schweben/fliegen und mir bitte mitzu- teilen, was er damals begonnen hat zu glauben oder was er damals entschieden hatte. Nun mache ich mir zu seinen Aussagen Notizen. **Menschen treffen stets die beste ihnen zur Verfügung stehende Wahl.** Patient hat nun Möglichkeit GS/Entscheidung neu zu gestalten und hierfür trifft er die beste Wahl in diesem Moment.

Daraufhin bitte ich ihn (lese ihm nochmals alles vor) die heutige Gelegenheit wahrzunehmen und all seine Entscheidungen/Glaubenssätze nochmals zu überprüfen, ob sie für sein heutiges Leben doch eher hinderlich sind. Bei negativen Glaubenssätzen oder Entscheidungen bitte ich ihn darüber nachzudenken, was er stattdessen lieber glauben oder entscheiden möchte. Bei Bedarf unterstütze ich ihn

bei der Formulierung. Notiere mir neue Glaubenssätze/Entscheidungen und bitte ihn nun diese zu speichern und die alten Negativen los zu lassen, jetzt.

## **12. Rückflug mit Ankunft im Hier und Jetzt**

---

Sobald Patient soweit ist, bitte ich ihn in Richtung seines Baumes / Gegenwart zurück zu fliegen. Während des Rückfluges bitte ich ihn Ereignisse und Situationen auftauchen zu lassen, die mit dem Problem/Emotion, welches wir gerade bereinigt haben, zu tun hat. Sofern etwas auftaucht – Lernerfahrungen nach Bedarf abspeichern, Gefühle wieder loslassen und beobachten wie sich Timeline neu gestaltet.

Problem?: Vielleicht tauchte ein anderes Gefühl auf, Unterbewusstsein versprechen, dass es ein andermal bearbeitet wird. Sonst dauert es zu lange!

Ankunft am Baum, dann Baum und Seil abgeben, dort wo man es hernahm, und langsam zur Gegenwart nach unten schweben. Recken, strecken lassen – nochmals tiefer Atemzug und dann Augen öffnen lassen (natürlich langsam).

HERZLICH WILLKOMMEN IM HIER UND JETZT. Welche Uhrzeit haben wir? Kann dann sicher sein, dass Patient wieder gut angekommen ist.

## **13. Überprüfung auf Erfolg**

---

Lasse nun die anfänglichen Notizen überprüfen, ob evtl. noch Gefühle etc. dazu da sind oder nur geglaubt wird, noch ein Gefühl dazu zu haben. Meist ist alles bereinigt.

Dann überprüfe ich die Aufstellung nach L. Derks. Bei optimalem Verlauf befindet sich das Thema/Problem/Emotion genau an der Stelle, an welcher der Patient es haben wollte.

Patient nun bitten mit dem neuen Wissen in die Zukunft zu schreiten. Das kann er, wenn er möchte, nochmals mental tun oder aber wir legen gemeinsam eine Timeline mit Bodenanker aus (diese Zeitlinie legt er selbst aus). Dann darf er sich auf die Gegenwart stellen und ein, zwei, drei Schritte (soviel er selbst möchte) in die Zukunft tun.

Sollten wir am Anfang die Timeline des Patienten verändert haben, so überprüfe ich jetzt, wie er sie im Moment sieht – ob wir sie so lassen können oder ob wir die Timeline in die alte Position bringen sollen (Gedanklich löst dann der Patient die Klebestellen rechts und links, reinigt gedanklich diese Orte und lässt die Timeline wieder in alte Position gehen).

Selbstverständlich bin ich mit meiner Aufmerksamkeit immer bei ihm und beobachte seine Physiologien, denn diese geben mir Auskunft darüber, ob ich meine Arbeit erfolgreich gemacht habe oder nicht. **Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält.**

**Erklärung: Physiologien sind bestimmte Konstellationen von Wahrnehmungs-, Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster. Diese inneren Prozesse spiegeln sich in von außen erkennbaren Veränderungen wieder (z. B. entspannte Gesichtszüge, übereinandergeschlagene Beine, verschränkte Arme hinter dem Rücken, ungleichmäßige Atmung, kalte Hände etc.). Diese Physiologien geben mir Auskunft darüber, wie es im Inneren bei meinen Patienten aussieht und jede Veränderung des Gegenübers zeigt mir, ob ich auf dem richtigen Weg bin. D. h. entspannte Haltung, Lächeln alles ok – Verkrampfung, ernster Blick etc. es fehlt noch was und ich muss weiter forschen (nach Ressourcen, Zusammenhängen etc.).**

#### **14. Reales Beispiel mit Cathleen Pintér-Kaiser:**

---

**Habe ein Diktiergerät mitlaufen lassen und somit bekommt ihr dieses Format FAST wortwörtlich! C: Cathleen K: Karin**

Liebe Cathleen wir haben uns heute getroffen, um ein „Thema“ von dir zu bearbeiten. Bevor wir beginnen erkläre ich dir kurz, was wir heute machen werden.

Zuerst werden wir dein Thema schriftlich festhalten, dann nach L. Derks aufstellen. Des Weiteren deine Zeitlinie erkunden und wenn nötig für evtl. 2 Stunden verändern. Dann wirst du heute nach einem gelungenen gedanklichen Probeflug zum Ursprung deines „Themas“ reisen, genauer gesagt zum allerersten Ereignis dieses Themas, daraus kann dein Unterbewusstsein Lernerfahrungen abspeichern, die negativen Gefühle dazu kannst du dann loslassen.

Danach reist du noch ein Stückchen weiter zurück und betrachtest das allererste Ereignis aus dieser Position. Darauf folgt dann die Heilung deiner Timeline bis in die Zukunft. Der nächste Schritt ist dann zurück zum allerersten Ereignis wo du dann deine alten negativen Glaubenssätze bzw. Entscheidungen durch neue positive ersetzen kannst. Dann geht es wieder zurück zur Gegenwart. Die Reisehöhe ist immer hoch genug, sodass du dissoziiert bist, einen guten Überblick hast und nicht mehr in die alten Emotionen hinein musst.

Wenn du dir nun deine Zeitlinie vorstellst mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – wie würdest du sie räumlich hier anordnen?

**C:** Vergangenheit ist links – Gegenwart da bin ich jetzt – Zukunft ist rechts.

**K:** Gut, dann lassen wir deine Zeitlinie während der Flugreise so stehen, wie du sie eben beschrieben hast. Möchtest du einen Probeflug machen, bevor wir beginnen?

**C:** Ja, bitte.

LEGE CD EIN.

**K:** Gut, dann schließe die Augen, lehne dich auf deinem Sofa zurück und entspanne dich. Nimm wahr, wie dein Körper immer tiefer in die weichen Polster sinkt und dein Körper immer schwerer wird. Nimm einen tiefen Atemzug und fühle wie dein Atem langsam durch deinen ganzen Körper fließt und wenn du dann bereit bist, kannst du

in deinem Tempo von deiner Gegenwart aus langsam nach oben schweben oder fliegen, wie immer du es nennen möchtest.

Falls du gerne noch jemanden mitnehmen möchtest, dann lade denjenigen doch bitte ein, dich zu begleiten, das kann z. B. dein Schutzengel sein, ein Helfergeist oder wen immer du auch möchtest. Dann fliege bitte so hoch bis du deine Zeitlinie 1 – 3 m lang unter dir wahrnimmst. Lass dir Zeit bis du den richtigen Abstand dazu hast.

(Cathleen war ganz schnell entspannt und an ihrem Gesicht konnte ich sehen wie sie sich freut nach oben abzuheben).

**C:** Nickt – sie ist oben.

**K:** Sehr gut. Nun bist du ganz weit oben und kannst deine ganze Zeitlinie von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft in einem guten Abstand überblicken. Schau doch mal, was du dort unten siehst. Vielleicht kannst du mir beschreiben, wie du deine Zeitlinie dort unter dir wahrnimmst? Mag sein, dass du nur einen Strich siehst, vielleicht aber auch verschiedene Farben über den einzelnen Zeiten oder auch andere Dinge. Wenn du soweit bist und du es auch möchtest, kannst du mir deine Eindrücke erzählen.

**C:** Ich habe ein dickes Kind bei mir – keine Ahnung warum – aber es fühlt sich richtig an. Zuerst war die Zeitlinie nur ein Strich – jetzt sehe ich einen Fluss mit zwei Quellen und alles ist BLAU und grün – rundherum. Sieht toll aus!

**K:** Sehr schön. Wenn du alles gesehen hast, was du sehen wolltest und alles Schöne genießen konntest, dann bereite dich bitte wieder auf den Rückflug vor. Schweben bitte wieder zu deiner Gegenwart und beginne den Sinkflug, ganz langsam, in deinem Tempo. Schritt für Schritt und wenn du wieder langsam hier unten angekommen bist, dann nicke bitte.

**C:** Nickt.

**K:** Mache bitte noch einen tiefen Atemzug und komme langsam wieder hierher ins Jetzt zurück. Bitte recke und strecke dich und öffne langsam wieder deine Augen. Gut so.

**C:** Öffnet Augen und lacht. **K:** Wie viel Uhr ist jetzt? **C:** 17.00 Uhr. **K:** OK, dann machen wir wieder weiter.

**K:** Gibt es noch Fragen?

**C:** Nein.

**K:** Gut, dann wollen wir beginnen. Wie lautet dein heutiges Thema?

Dazu gibt sie nun Stichpunkte an wie: **SUCHT, SCHWÄCHE, NACHGEBEN, TIEFES EINATMEN, URVERTRAUEN - SYMBOL = ZIGARETTE: Unten Filter und oben qualmt es.**



**K:** Gut, Cathleen, dann möchte ich dein Thema jetzt nach L. Derks aufstellen. D. h., nimm bitte dein Symbol die Zigarette und wenn du diese Zigarette hier in deinem Wohnzimmer räumlich aufstellen würdest, wo würde „Die Zigarette“ stehen?

**C:** Ungefähr einen Meter von mir entfernt, so leicht rechts von mir.

**K:** Wie groß ist sie und schaut sie dich evtl. an?

**C:** Sie ist ca. 50cm groß, na so wie ein Gartenzweig, ist mir zugewandt und schaut an mir vorbei.

**K:** Gut. Wenn du jetzt wählen könntest, wo wäre für dich der beste Platz für dein Symbol? Ein Ort, wo er dich nicht mehr stört?

**C:** lächelt – na, am Besten hinter mir. Das wäre perfekt!

**K:** Nun kommen wir zum Öko-Check.

**K:** Was wirst du verlieren, wenn du dieses Symbol gehen lässt?

**C:** Entspannung.

**K:** Was wirst du verlieren, wenn du dieses Symbol nicht gehen lässt?

**C:** Meine Gesundheit.

**K:** Was wirst du erreichen, wenn du dieses Symbol loslässt?

**C:** Ich bin dann ich selbst – ohne Fremdbestimmung.

**K:** Was wirst du erreichen, wenn du dieses Symbol nicht loslässt?

**C:** Alles bleibt wie es ist

**K:** Was ist die positive Absicht deines Symbols Zigarette?

**C:** Positive Absicht: Stress abbauen; hole mir dadurch Kraft. Sucht = Entspannung, Schwäche = Selbstschutz.

**K:** Wie könntest du diese positiven Absichten anders erreichen?

**C:** Das kann ich im Moment nicht beantworten – lass uns erst einmal dazu reisen, bitte.

**K:** OK. Biete ihr an – Lernerfahrungen dazu abzuspeichern, positive Absicht zu behalten (Stress abbauen, Kraft holen), die negativen Gefühle dazu, darf sie aber loslassen.

**C:** Das klingt gut.

**K:** So, liebe Cathleen, jetzt fragen wir deine Inneren Anteile, ob das „Thema“ heute auch wirklich bearbeitet werden darf und dazu bitte ich dich es dir wieder auf deinem Sofa bequem zu machen, lehne dich zurück und wenn du möchtest schließe deine Augen. Nimm wahr wie dein Körper sanft in die Polsterung sinkt und du immer mehr entspannst, mit jedem Atemzug – immer mehr.

Und wenn du soweit bist, dann bitte ich dich mit deinen Inneren Anteilen Kontakt aufzunehmen. Lade sie ein, an einer kleinen inneren Konferenz teilzunehmen, vielleicht trifft ihr euch an einem wunderschönen Tisch oder im Freien, mache es so, wie es für dich optimal ist und frage jeden Einzelnen, ob er mit der Bearbeitung des Themas „Zigarette“ heute einverstanden ist. Lass dir Zeit und bespreche dies alles in deinem Tempo. Wenn du dann soweit bist, gib mir bitte wieder ein Zeichen.

**C:** Ja, ist gut. Wir können beginnen.

**K:** Gut Cathleen und wenn du jetzt ganz tief in dich hinein spürst und wenn du wüsstest wann dieses Problem „Zigarette“ für dich entstanden ist, wann das allererste Ereignis dazu stattfand, war es vor, während oder nach deiner Geburt?

Und lass dich überraschen, was aus der Tiefe deines Unterbewusstseins als Antwort dazu auftaucht.

**Problemlösung, wenn Patient nicht so schnell ist wie Cathleen:**

**Vielleicht ist es für dich noch ungewohnt mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Manchmal braucht das Unterbewusstsein etwas Zeit um diese Frage zu beantworten – denn es muss ja schließlich deinen ganzen Erinnerungsspeicher durchforsten. Frage doch einfach noch einmal: wann ich es wüsste – wann ist dieses Problem entstanden?**

**Und lass dich überraschen, was aus der Tiefe deines Unterbewusstseins als Antwort für dich auftaucht auf die Frage: und wenn ich es wüsste ...**

**C:** Vier Leben zurück.

**Problemlösung, wenn Patient allererstes Ereignis für sich nicht finden kann:**

**Es ist nicht unbedingt nötig für dich, zu wissen, wann das allererste Ereignis war. Dein Unterbewusstes wird dich genau dorthin führen, wo du hin musst, um „....“ heute auflösen zu können. Es ist nicht wirklich wichtig, was da genau gewesen ist, du kannst die Gefühle dazu auch loslassen, ohne überhaupt zu wissen, worum es geht. Vertraue dir und deinem Unterbewusstsein.**

**Frage nochmals dein Unterbewusstsein, ob es heute in Ordnung ist „....“ heute loszulassen. Oder vielleicht gibt es noch ein anderes Gefühl ....., das heute zuerst ansteht? Oder gibt es irgendwelche Bedingungen, die dein Unterbewusstsein hat, bevor wir heute „....“ erlösen können?**

**K:** Gut, Cathleen, dann stelle dir doch jetzt bitte wieder mental vor, wie du von deiner Gegenwart aus einfach nach oben schwebst oder fliegst, wie immer du es nennen magst und auch jetzt darfst du gerne jemanden bitten, wie deinen Schutzengel / Helfergeist oder wen immer du magst, mit dir diese Reise zu unternehmen und dich zu unterstützen.

Du kannst dir natürlich auch gerne einen Heißluftballon nehmen oder evtl. ein Flugzeug oder was immer du auch möchtest – denke bitte nur daran, dass du weit nach oben fliegst, immer höher, bis du deine Timeline nur noch ca. 1 – 3m lang unter dir wahrnimmst. Und dazu musst du schon ganz schön hoch fliegen.

Wenn du dann oben angekommen bist – über deiner Gegenwart – dann stelle dir bitte einen ganz großen und kräftigen Baum vor, und lass diesen Baum ganz lange Wurzeln haben, die bis in deine Zeitlinie hinunter reichen und noch tiefer bis in die Erde hinein wachsen. Wenn du dich nun umsiehst, findest du an diesem Baum ein Sicherheitsseil, es ist genau so lange wie du es brauchst und außerdem ist es absolut reißfest. Befestige dieses Seil nun an dem Baum und verbinde es mit deinem Reisemobil oder schlinge dir das andere Ende um deinen Bauch. Auf diese Weise bist du immer mit deiner Gegenwart verbunden und findest immer wieder zurück zu diesem Baum.

Bitte sag mir Bescheid, wenn du soweit bist. Vielleicht hast du hierzu nun ein Bild oder auch einen Film oder vielleicht weißt du einfach auch nur, dass der Baum mit dem Seil einfach da ist.

**C:** Ja, ich bin fertig.

**K:** Nun kannst du gesichert und geschützt durch das Seil und den Baum **JETZT** deine Reise über deiner Zeitlinie in Richtung Vergangenheit beginnen. Fliege langsam in Richtung des allerersten Ereignisses zu deinem Symbol „Zigarette“, indem die Ursache für dieses Symbol entstanden ist und das Einzige worauf du immer achten solltest ist, dass du oben bleibst und deine Zeitlinie tief unter dir liegt – während du immer weiter zurückfliegst in Richtung Vergangenheit in Richtung des allerersten Ereignisses.

Und fliege bitte noch nicht direkt über das Ereignis, sondern halte kurz zuvor an einem Punkt an, **nachdem** das Ereignis stattgefunden hat. Flieg immer weiter zurück – und weiter – und du wirst wissen, wenn du da bist .... Und sag mir dann bitte Bescheid, wenn du das Ereignis schräg unter dir wahrnimmst.

**C:** Cathleen ist sehr entspannt und eifrig dabei und ich sehe wie es ihr Spaß macht ihre Timeline abzusuchen. Kann es schräg unter mir sehen. Alles ist in Ordnung.

**Problemlösung, falls Patient einen Punkt nicht überfliegen könnte:**

**Gut, das scheint für dich ein wichtiger Punkt zu sein. Kannst du vielleicht erkennen, welche Zeit dort unten ist – und vielleicht wie alt du dort unten warst? Gut – ich schreibe mir das jetzt alles auf und wir werden später darauf zurück kommen. Ich bitte dich jetzt einfach nur diesen Punkt unter dir liegen zu lassen und noch weiter zurück zu fliegen- zurück zum allerersten Ereignis, in**

**dem „....“ entstanden ist. Du schaffst es und du hast den nötigen Mut und auch die Kraft dazu!**

**K:** Das ist gut. Fliege nun weiter in Richtung Vergangenheit – in Richtung des allerersten Ereignisses und achte darauf oben zu bleiben. Wenn du vielleicht fühlst, dass es dich nach unten zieht, dann fliege noch höher, wenn du möchtest bis zum Mond. Sorge dafür, dass du den nötigen Sicherheitsabstand halten kannst. Du hast von hier oben auch einen viel besseren Überblick – und wenn du möchtest kannst du dir auch ein Zauberfernglas nehmen, damit du erkennen kannst, was dort unten los ist.

Und nun fliege langsam zum allerersten Ereignis. Achte darauf, dass du oben bleibst. Du befindest dich jetzt direkt über dem Ereignis, über der Phase deines Lebens, in dem das Symbol „Zigarette“ entstanden ist. Und achte weiterhin darauf, dass du oben bleibst und deine Zeitlinie tief unter dir ist. Und vielleicht möchtest du mir erzählen, was du dort unten wahrnimmst?

**C:** Sehe nur Feuer – weiß nicht was da passiert ist.

**K:** Dann fliege noch ein kurzes Stück weiter zurück, bis du dir einen Überblick verschaffen kannst.

**C:** Ja, es brennt – es brennt eine Kirche, die wurde vom Blitz getroffen. Es war kein Brandanschlag. Alle Menschen laufen raus aus der Kirche und fliehen. Dort unten bin ich ein kleiner Junge von ca. 5 Jahren und ich laufe auch weg. Ich renne weg – kann sehn, dass ich helle Haut habe. Die Familie findet der Junge nicht. **Weint.** Ich kenne diesen Jungen, von dem habe ich schon öfters geträumt, ich wusste nur nicht wer er ist. Der Junge ist alleine und hat Angst vor den Menschen. Er hat kein Vertrauen in die Menschen, die dort leben. Er ist einsam und vom Schicksal enttäuscht.

**K:** Dies ist jetzt die Lernstation für dein Unterbewusstsein. Bitte frage es jetzt, was es daraus lernen möchte. All jene Lektionen, die es dir dann ermöglichen, all die Gefühle, die **damals** entstanden sind, loszulassen – einfach – loszulassen – einfach und mühelos JETZT. Und lass dich überraschen, was die Antwort ist – auf die Frage – was dein Unterbewusstsein lernen will, so dass du all diese Gefühle endlich loslassen kannst – leicht und mühelos – loslassen.

**Cathleen ist wieder entspannt – weint nicht mehr – alles gut.**

Sehr gut – und speichere diese Lernerfahrungen – so dass du dich jederzeit daran erinnern kannst – bewusst oder unbewusst, wann immer du es möchtest oder wann immer du es brauchst. Speichere die Lernerfahrungen und lass die Gefühle los – lass sie alle gehen JETZT. Du brauchst sie nicht mehr – lass sie einfach los. Die Vergangenheit ist vorbei!

**Bei Cathleen ist eine innere Erleichterung zu bemerken.**

Kommt evtl. noch ein anderes Gefühl oder Thema nach oben – oder ist es jetzt gut?

**C:** Nein, es ist jetzt gut so. Können weiter gehen.

**K:** So, fliege jetzt noch ein Stück weiter über deiner Zeitlinie in Richtung Vergangenheit - zu einem Zeitpunkt bevor dieses Ereignis stattgefunden hat – mit einem Blick auf das Ereignis. Lass dir Zeit – und bleibe bitte weit oben. Dein Unterbewusstsein wird diesen Zeitpunkt finden. Wenn du dort bist und auf das Ereignis schaust – wo sind die Gefühle jetzt? Sind sie verschwunden?

**C:** Nickt, fühlt sich besser an von hier aus. Fühle dazu auch nichts mehr. Komisch!

**Problemlösung, falls es nicht so läuft wie bei C:**

**Sollten hier jetzt doch noch Gefühle auftauchen oder auch nur ein spezielles – dann bitten weitere Lernerfahrungen zu speichern und wenn das nicht ausreicht, dann evtl. zu diesem neuen Gefühl zurück zum allerersten Ereignis. Muss man abfragen, wie wichtig es wirklich ist in diesem Moment.**

**K:** Wenn du an dem richtigen Zeitpunkt angekommen bist, dann bitte ich dich über deinem Kopf eine unendliche Quelle von Liebe und Heilkraft entstehen zu lassen. Und erlaube dieser Liebe und Heilkraft durch deinen Scheitel in dich einzufließen. Lass all diese Liebe und Heilkraft der unendlichen Quelle in deinen ganzen Körper fließen.

Vielleicht magst du dir diese Energie der Liebe und Heilkraft in Form einer Farbe vorstellen oder vielleicht hast du einen Ton oder Klang dazu – wie auch immer du es erlebst – lass die Liebe und Heilkraft in deinen Körper fließen – von deinem Kopf bis in deine Zehenspitzen - bis jede einzelne Körperzelle davon gefüllt ist – und lasse dann diese Liebe und Heilkraft von der unendlichen Quelle jetzt weiterfließen – lasse sie aus deinem Herzen strömen und in deine Zeitlinie dort unten, in die Situation, in dein Jüngerer Selbst – dein Ich – in dem anderen Leben dort unten fließen – um alles Leid aufzulösen und die Vergangenheit zu heilen – so lange bis sie ganz heil ist – und sag mir Bescheid, wenn du soweit bist und dies alles geschehen ist.

**C:** Nickt wieder.

**K:** Und fliege jetzt noch einmal direkt über das allererste Ereignis – gut – und jetzt bitte ich dich, zu überprüfen, was du damals angefangen hast zu glauben oder was du damals entschieden hattest. Heute hast du die Gelegenheit, all diese Glaubenssätze und all diese Entscheidungen daraufhin zu überprüfen, ob sie für dich und dein Leben eher hinderlich oder förderlich sind. Vielleicht magst du mir deine Gedanken dazu erzählen.

**C:** Was ich damals angefangen habe zu glauben ist:

Schwäche zeigen geht nicht.

Hilfe annehmen geht nicht.

Habe aufgehört an die Liebe zu glauben. Das ist komisch, weil ich eigentlich an die Liebe glaube – glaube ich.

Alles ist schlecht.

Ich gegen den Rest der Welt.

**K:** Gut – was möchtest du stattdessen glauben oder anfangen zu glauben. Ich lese dir alles nochmals vor. OK?.

Lese alles nochmals vor.

**C:** Gut dann verändere ich jetzt meine alten Sätze.

Schwäche zeigen ist ok.  
Ich darf mir Hilfe holen.  
Ich glaube an die Liebe.  
Alles ist gut.  
Ich bin Mittendrin.

**K:** Speichere jetzt bitte diese neuen Sätze – diese neuen Entscheidungen – so dass du dich jederzeit daran erinnern kannst, wann immer du möchtest oder wann immer du es brauchst – bewusst oder unbewusst. Speichere diese neuen Sätze und Entscheidungen und lass die damaligen Entscheidungen und Sätze los – du brauchst sie nicht mehr. Lasse sie einfach los. JETZT!

Wenn du alles Neue gespeichert hast und alles Alte losgelassen hast – bitte ich dich nun zurück in Richtung deines Baumes zu fliegen und somit in Richtung deiner Gegenwart. Und während du den ganzen Weg zurückfliegst – über deiner Zeitlinie – lass Ereignisse und Situationen auftauchen, die mit den Gefühlen, die du gerade erlöst hast, zu tun haben.

Und jedes Mal, wenn etwas auftaucht, bewusst oder unbewusst, prüfe, ob es noch irgendetwas zu lernen gibt. Und wenn es für dich noch etwas zu lernen gibt, dann speichere das bitte – so dass du dich jederzeit daran erinnern kann, wann immer du es brauchst oder möchtest – bewusst oder unbewusst – behalte die Lernerfahrungen, aber lasse die alten Gefühle dazu los JETZT.

Und erlaube all den Ereignissen, die zwischen damals und heute liegen sich neu zu gestalten und neu zu bewerten auf dem Weg zurück ins JETZT. Mach das alles in deinem Tempo und wenn du wieder bei deinem Baum angekommen bist – dann gib mir bitte ein Zeichen.

**C:** Nickt.

**K:** Gut – und jetzt löse bitte das Seil von dir oder deinem Fluggerät – und gib es dorthin zurück, wo du es herhattest. Dann schicke bitte den Baum wieder dorthin zurück, woher du ihn genommen hast. Und dann komme bitte ganz langsam und in deinem Tempo wieder herunter in deine Zeitlinie – in deine Gegenwart – ins HIER und JETZT.

Herzlich willkommen hier in deinem Leben – welches Datum haben wir heute?

**C:** Sie war so schnell wieder in der Gegenwart und auf dem Boden – alles ging wirklich hervorragend. Fliegen ist echt toll! Das machen wir wieder. Nun reichte ich ihr den Zettel, worauf sie ihre Notizen schrieb. Es war aber nicht mehr von Belang für sie.

Das Symbol „Zigarette“ war dann in der Aufstellung nach L. Derks hinter ihr. So wie sie es sich vorstellte.

Zeitlinie konnte so bleiben wie sie war.

**K:** Wie wäre es nun für dich, Cathleen, mit diesen neuen Glaubenssätzen und ohne diese negativen Gefühle einen oder mehrere Schritte in die Zukunft zu tun? Kannst du dir das vorstellen?

**C:** Es ist ein tolles Gefühl – natürlich kann ich mir das vorstellen. Und das wird wunderbar sein in Zukunft.

Nur ich merke, es hatte nix mit der Zigarette eigentlich zu tun und somit auch nichts mit dem Rauchen. Für mich ist das jetzt so: ich kann jetzt auch mal Schwäche zulassen, denn auch das ist nichts Schwaches. Schwäche zeigen kann auch Stärke sein. Und das ist schön – dass ich diese Schwäche jetzt auch zulassen kann. Hilfe holen konnte ich mir auch nur sehr schwer – fühlt sich jetzt aber viel besser an, leichter.

Das mit dem Rauchen machen wir ein andermal.

**Danke für Eure Mühe des Lesens!  
Hoffe, es hat Spaß gemacht!!**

**Prüfung am 28./29. Januar 2012:  
Werde nochmals eine schwebende Timeline mit Cathleen vorführen. Das Thema dazu entscheidet sie an diesem Tag.**