

EXPERTEN-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



Die Macht der Erinnerung

→ Im Coaching nennen wir die folgende Methode «Time-Line-Arbeit». Sie beruht auf dem Konzept einer innerlichen Lebenslinie, die wir finden und auf der wir die eigene Vergangenheit verändern, um damit die Zukunft neu gestalten zu kön-

nen. Jeder von uns trägt einen Schatz in sich, vielleicht einen noch unentdeckten. Es sind die Erfahrungen von tiefer Freude, Glück und Erfülltsein. In diesen Erinnerungen ist eine besondere Energie gespeichert, die wir mit der heutigen Übung finden und vermehren können. Wenn Sie diese Übung noch nie gemacht haben, kann es sein, dass Ihnen zu Beginn nicht viel einfällt. Das ändert sich, sobald sie sie öfter machen. Es werden immer mehr und stärkere Erinnerungen auftauchen, manch Wesentliches, das Sie vergessen haben. Nehmen Sie sich dazu mindestens 25 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind, ein Blatt Papier

und ein Schreibgerät. Entspannen Sie sich, lassen Sie Ruhe einkehren und schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich nun vor, Ihr Leben wäre wie ein Bilderbuch, in dem alle Ihre Erfahrungen abgebildet sind. Blättern Sie nun innerlich rückwärts in Ihre Vergangenheit, bis sich ein Bild oder Gefühl zeigt, als Sie sich einmal tief geliebt erfahren haben. Gehen Sie im Geiste zurück in sich selbst, sehen Sie diese Erfahrung wieder durch Ihre eigenen Augen, hören Sie, was es zu hören gibt und lassen Sie die Gefühle, die Sie dabei gespürt haben, jetzt wieder fließen. Verweilen Sie, solange Sie das fühlen können. Schreiben Sie anschlies-

send diese Erfahrung in Ihren eigenen Worten nieder. Was genau hat es ausgelöst? Wie hat es sich körperlich angefühlt? Wo im Körper haben Sie es am stärksten gefühlt? Gehen Sie dann wieder in sich und blättern in Ihrem Lebensbuch weiter rückwärts bis zur nächsten Erinnerung. Wiederholen Sie das so lange, bis sich nichts Neues mehr zeigt. Allmählich und in der Wiederholung werden sich immer mehr solche Erfahrungen zeigen. Vielleicht werden Sie überrascht sein, wie stark dies Ihr zukünftiges Leben beeinflussen wird. Dies ist eine der wertvollsten Übungen für die Entwicklung Ihrer psychischen Gesundheit.