

Über das Buch



Astrid Keweloh
Einführung in das Lebensflussmodell
126 Seiten, Kt, 2018
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0245-8
Auch als **eBook** erhältlich

Astrid Keweloh stellt in diesem sorgfältig strukturierten Einführungsbuch das Lebensflussmodell als eine hypnotherapeutische Visualisierungsmethode vor und unterlegt sie entsprechend mit Forschungsergebnissen aus dem Bereich der klinischen Hypnose. Lebenslinie oder Lebensstrom verwendet sie dabei als gängige Metapher, die dem Klienten dabei hilft, während der Lebensflussarbeit in spontan entstehende Alltagstrance zu gleiten und einen Perspektivenwechsel zu erleben. Die erfahrene Therapeutin weiß, dass Menschen häufig mit einem Tunnelblick in die Beratung kommen, fixiert auf die Krise, nicht auf potenzielle Lösungen. Hier können sich mithilfe der Visualisierung von Lebensflüssen regelrechte Ressourcenlandschaften neu erschließen.

Die Lebensflussarbeit berührt die Emotionen, die Keweloh als Basis des aktiven Handelns versteht. Der Schwerpunkt der Trancemethode liegt folglich auf der Wahrnehmung, dem Spüren und Fühlen. Als kurzzeittherapeutische Methode ist das Modell des Lebensflusses sowohl für Neueinsteiger als auch für Therapeuten, Berater oder Coachs aus den unterschiedlichsten Ausbildungsrichtungen als ergänzende Technik geeignet. Es handelt sich um eine leicht erlernbare, lebendige und kreative Trance-Induktion, von der sowohl Einzelpersonen – ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – als auch Paare, Familien, Gruppen oder Teams profitieren können.

Service rund um die Uhr: www.carl-auer.de

- Aktuelles** Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
- Bücher** Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
- eBooks** Unsere **eBooks** finden sie unter www.carl-auer.de/ebooks
- Extras** Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
- Newsletter und Buchempfehlungen** Regelmäßige Informationen abonnieren: www.carl-auer.de/newsletter
www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen
- Datenschutz und AGB** Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: www.carl-auer.de/datenschutzerklärung
www.carl-auer.de/agb
- Akademie** Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: www.carl-auer-akademie.com
- Community** Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



Ressourcenlandschaften entdecken



Astrid Keweloh
Einführung in das Lebensflussmodell
126 Seiten, Kt, 2018
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0245-8
Auch als **eBook** erhältlich



Über die Autorin



Astrid Keweloh, Dipl.-Psych.; Psychotherapeutin und Coach. Weiterbildungen: systemische Paar- und Familientherapie (VFT), Klinische Hypnose (M.E.G.), Hypnosystemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (M.E.G.), Ego-State-Therapie (EST-A), EMI und EMDR, Energetische Therapie (ED x TM nach Fred Gallo), bindungs-basierte Beratung und Bindungspsychotherapie (BPT nach Dr. Brisch).

Weitere Titel:



Bruno Hildenbrand
Genogrammarbeit für Fortgeschrittene
Vom Vorgegebenen zum Aufgegebenen
212 Seiten, Kt, 2018
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0242-7
auch als **eBook** erhältlich



Ilke Crone
Das vorige Jetzt
Familienrekonstruktion in der Praxis
234 Seiten, Kt, 2018
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0217-5
auch als **eBook** erhältlich

Leseprobe

4 Eine kleine Zeitreise – Übung zur Selbsterfahrung

Wir lernen spielend leicht, wenn wir eine Erfahrung machen. Aus diesem Grunde möchte ich Sie gerne zu einer kleinen Zeitreise einladen, in die Sie eintauchen dürfen

Sie benötigen lediglich eine Schnur, einen Bindfaden oder ein Seil, an dem Sie entlanglaufen können, und Zettel oder Symbole, die Sie zu Hause haben, 10 Minuten Zeit – und schon kann Ihre Reise beginnen.

Durch diese Übung werden Sie beim Weiterlesen dieses Buches schon eine Ahnung haben, wie sich die beschriebenen Prozesse anfühlen. Somit werden Sie das vermittelte Wissen viel gewinnbringender in Ihre Arbeit integrieren können.

Sie wählen einfach eine kleine eigene Herausforderung, die Sie sich mit der Lebensflussarbeit näher anschauen wollen, und entwickeln für dieses Thema eine Lösung in Ihrer Zukunft.

Oder vielleicht möchten Sie sich die Frage stellen, was Ihr Ziel ist, wenn Sie dieses Buch lesen? Wenn Sie möchten, können Sie mit dieser Fragestellung eine kleine Zeitreise hin zu dem Zeitpunkt machen, an dem Sie das Buch gelesen und die Lebensflussarbeit möglicherweise bereits gewinnbringend in Ihre Arbeit integriert haben. Sie können auch eine andere Herausforderung wählen – dann formulieren Sie den Text einfach für sich um.

Sollten Sie also Lust auf diese Erfahrung haben, können Sie folgende kleine Übung ausprobieren:

Legen Sie Ihre Timeline wie auf der *Abbildung 5* von der Vergangenheit in die Zukunft (Richtung Fenster oder Tür) – wahrscheinlich auch ganz gerade ohne Kurve, weil es sich ja nicht um eine Krise, sondern höchstens um eine Herausforderung oder sogar um ein Vergnügen handelt.



Abb. 5: Anleitung für die Timeline-Arbeit zur Zielfokussierung

Fokussieren Sie sich dann darauf, dieses Buch lesen zu wollen. Suchen Sie sich ein Symbol für diesen Moment oder schreiben es auf einen Zettel und legen es an der Linie an die entsprechende Stelle, das *Jetzt*. Stellen Sie sich dorthin und spüren nach, wie sich Ihr Vorhaben anfühlt. Wie sind Ihre Gefühle, Ihr Körperempfinden, das Erleben Ihres inneren Raumes, wie sind Ihr Atem, Ihre Gedanken, Ihre Bilder oder Ihre Energie? Oder nehmen Sie etwas anderes wahr?

Nun wählen Sie ein Symbol und visualisieren den Zeitpunkt *Geschafft*: Sie haben es geschafft, das Buch zu lesen und vielleicht haben Sie schon Aspekte in Ihre Arbeit integriert. Stellen Sie sich dort hin und spüren Sie Ihr *Geschafft* mit allen Sinnen. Wie sind zu dem Zeitpunkt Ihre Gefühle, Ihr Körperempfinden, Ihr inneres Raumerleben, Ihr Atem, Ihre Gedanken, Ihre Bilder oder Ihre Energie? Wie ist der Unterschied in der Wahrnehmung zum *Jetzt*?

Als Nächstes gehen Sie Schritt für Schritt in Richtung Zukunft zu Ihrem *Futur II*, an dem Sie Ihr Ziel schon längst erreicht haben und das *Jetzt* der Vergangenheit angehört. Sie stellen sich dort mit Blick in die Zukunft, um mit all Ihren Sinnen (Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen, hören, riechen, Unterschiede ...) wahrzunehmen, was in Ihrem Inneren auftaucht. Wie sind jetzt Ihre Gefühle, Ihr Körperempfinden, Ihr innerer Raum, Ihr Atem, Ihre Gedanken, Ihre Bilder oder Ihre Energie? Wie ist der Unterschied in der Wahrnehmung zum *Jetzt* und zum *Geschafft*?

Es entsteht eine Zukunftsvision. Wenn Sie so weit sind, drehen Sie sich in Richtung Vergangenheit und senden »Ihrem Ich« im *Jetzt* eine hilfreiche Botschaft aus der Zukunft.

Aus verschiedenen Positionen und Perspektiven innerhalb und außerhalb Ihres Lebensflusses können Sie auf das Gesamtbild schauen und es auf sich wirken lassen beziehungsweise auch mehrfach ablaufen.

Wenn Sie möchten, können Sie diese kleine Übung auch mit verschiedenen Themen ausprobieren und es mit den Ressourcen, die in diesem Buch vorgestellt werden, erweitern (s. auch Kap. 7).

Vielleicht möchten Sie außerdem testen, wie es sich anfühlt, wenn Sie – statt zuerst ins *Geschafft* – gleich zu dem Punkt *Futur II* gehen und erst danach zum *Jetzt* (s. auch Kap. 3.8). So haben Sie die Möglichkeit, Unterschiede oder Ihre Vorlieben zu entdecken.