

Astrid Keweloh

Einführung in das Lebensflussmodell

2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
(Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei
Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe
(Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlag: Heiner Eiermann

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in the Czech Republic

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Erste Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0245-8 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8160-6 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8161-3 (PDF)

© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

- 1 Einleitung ... 11**

- 2 Die Entwicklung des Lebensflussmodells ... 19**
 - 2.1 Der Begründer des Lebensflussmodells ... 19
 - 2.2 Die Wurzeln des Lebensflussmodells ... 21
 - 2.2.1 Inspiration durch die Familientherapie von Virginia Satir ... 22
 - 2.2.2 Inspiration durch die Hypnotherapie von Milton H. Erickson ... 24
 - 2.3 Analoge Methoden und der hypnosystemische Ansatz ... 27

- 3 Aspekte des Lebensflussmodells ... 28**
 - 3.1 Seile – eine zeitlose und doch moderne Metapher ... 28
 - 3.2 Die Metapher Lebensfluss als lebendige Analogie ... 29
 - 3.3 Perspektivwechsel und Stimmungsumschwung als gewünschtes Erleben der Externalisierung ... 31
 - 3.4 Ein kleiner Einblick in die praktische Arbeit mit dem Lebensfluss ... 32
 - 3.5 Selbstwirksamkeit oder das Symptom als kreative Lösung ... 34
 - 3.6 Das Wandeln zwischen den Zeiten auf dem Lebensfluss ... 35
 - 3.7 Wirkungen und Metamorphosen der drei wichtigsten Stationen des Lebensflusses ... 36

- 3.7.1 Das Jetzt – die aktuelle Problemsituation in der Metamorphose zur Herausforderung ... 37
 - 3.7.2 Das *Geschafft* – die gelungene Metamorphose zur selbstwirksamen Handlung ... 38
 - 3.7.3 Das *Futur II* – die fast schon vergessene Metamorphose der bewältigten Herausforderung ... 38
 - 3.8 Artenvielfalt und Unterschiede bereichern – Peter Nemetscheks und meine Variante der Lebensflussarbeit ... 39
 - 3.8.1 Die verschiedenen Stationen am Lebensfluss ... 39
 - 3.8.2 Die Aufteilung im Raum ... 43
 - 3.9 Wann setze ich das Lebensflussmodell ein und gibt es Kontraindikationen? ... 44
 - 3.9.1 Einsatzmöglichkeiten ... 44
 - 3.9.2 Kontraindikationen ... 44
- 4 Eine kleine Zeitreise – Übung zur Selbsterfahrung ... 45**
- 5 Das Flussbett oder: Basics für die Praxis ... 48**
- 5.1 Materialien und zeitlicher Ablauf der Lebensflussarbeit ... 48
 - 5.1.1 Die Materialien ... 48
 - 5.1.2 Planung des zeitlichen Ablaufs ... 49
 - 5.2 Der Weg zum Geschafft ... 49
 - 5.3 Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt ... 49
 - 5.4 Der Blick mit der Lupe oder verschiedene Möglichkeiten der Kurvengestaltung ... 51
 - 5.4.1 Wiederaufbau des vorangegangenen Lebensflusses ... 51

- 5.4.2 Der Blick mit der Lupe ... 52
- 5.4.3 Kombination mit einer Ressourcensitzung ... 52
- 5.5 Das Rauschen am Lebensfluss oder: Welche Worte sind hilfreich? ... 52
- 5.6 Die Proportionen der Lebensflusslandschaft im Raum ... 61
 - 5.6.1 Die Zeit der Ressourcen ... 62
 - 5.6.2 Die Zeit der Herausforderung ... 62
 - 5.6.3 Die Zeit der gemeisterten Zukunft ... 62
- 6 Variationen des klassischen Lebensflussmodells ... 64**
 - 6.1 Die Lebensflussarbeit mit einem Klienten und einem Seil ... 64
 - 6.1.1 Der Ablauf des einfachsten Lebensflussmodells ... 65
 - 6.1.2 Fallbeispiele für die Arbeit mit dem Lebensflussmodell ... 67
 - 6.2 Die Lebensflusslandschaft mit einem Klienten und verschiedenen Seilen für sein Bezugssystem ... 71
 - 6.2.1 Zwei Fallbeispiele für die Gestaltung der Lebensflusslandschaft mit einem Klienten und verschiedenen Seilen für das Bezugssystem ... 72
- 7 Die Integration von Ressourcen aus der Vergangenheit ... 78**
 - 7.1 Ablauf und sprachliche Begleitung einer Lebensflussarbeit mit dem Fokus auf den Ressourcen Sicherheit, Kraft und innerer Halt ... 78
 - 7.2 Hilfreiche Personen oder Bezugssysteme als visualisierte Ressourcen ... 88

- 8 Arbeit mit dem Lebensflussmodell ohne Seile ... 91**
 - 8.1 Frei im Raum ... 91
 - 8.2 Gestaltung mit dem Flipchart ... 91
 - 8.3 Das Basislebensflussmodell anhand einer eigenen Zeichnung und Trance ... 91

- 9 Das Lebensflussmodell in der Paartherapie ... 93**
 - 9.1 Bewältigung einer Beziehungskrise anhand des Lebensflussmodells ... 93
 - 9.2 Aktivierung und Nutzung von Ressourcen in der Paartherapie ... 95

- 10 Das Lebensflussmodell in der Familientherapie ... 96**
 - 10.1 Familientherapie mithilfe des Lebensflussmodells ... 96
 - 10.2 Ressourcen nutzen bei der Lebensflussarbeit innerhalb der Familientherapie ... 99

- 11 Das Lebensflussmodell im Coaching ... 101**
 - 11.1 Entscheidungen treffen ... 101
 - 11.2 Der Ablauf ... 101

- 12 Das Lebensflussmodell im Gruppenkontext ... 104**
 - 12.1 Zielfokussierung im Gruppenkontext ... 104
 - 12.1.1 Individuelle Ziele der Teilnehmer ... 104
 - 12.1.2 Ziele des Teams oder der Gruppe ... 104

- 13 Herausfordernde Situationen in der Arbeit mit dem Lebensflussmodell ... 105**
 - 13.1 Schwere Traumafolgestörungen ... 105
 - 13.2 Keine Ressourcen vorhanden? ... 105
 - 13.3 Der Klient nimmt nichts wahr? ... 106
 - 13.4 Der Klient will nicht über das Problem reden, benötigt aber Hilfe ... 106

**14 Ausblick und weitere Einsatzfelder
der Lebensflussarbeit ... 107**

Anhang 1: Peter Nemetschek – Stationen des Lebens ... 112

Anhang 2: Verwendete Symbole ... 119

Danksagung ... 120

Literatur ... 122

Über die Autorin ... 125