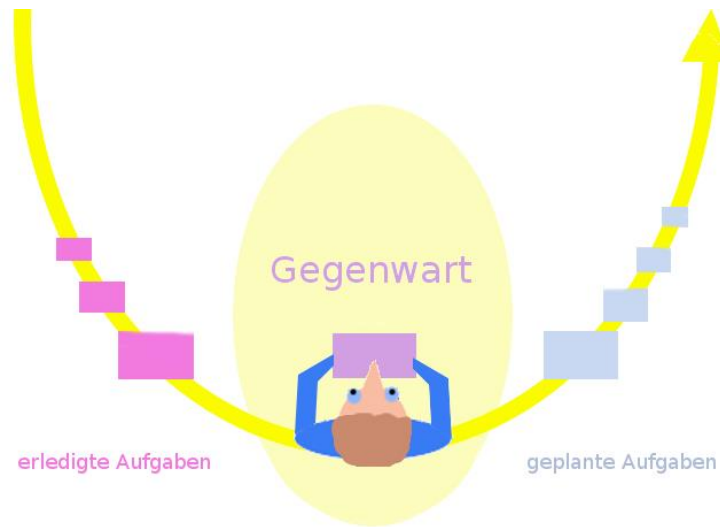


Zeitmanagement und Zeitlinie



Menschen orientieren sich gedanklich im inneren Raum. In diesem Raum in uns und um uns herum speichern wir Informationen ab, die durch die Wahl des Ortes eine bestimmte Bedeutung erhalten. Eine dieser inneren Ordnungen ist die zeitlich sortierte Anordnung von abgespeicherten Ereignissen.

Unter einer Zeitlinie (Timeline) versteht man im NLP die gedachte Linie, die alle Ereignisse der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verbindet.

Die Qualitäten der Timeline sind Menschen üblicherweise nicht bewusst, können jedoch durch geeignete Fragen ins Bewusstsein geholt werden.

Wenn ich die gedachte Linie ins Bewusstsein hole und beschreibe, kann ich feststellen, dass sie eine bestimmte Form, Farbe, Stärke, etc. hat, aus einem bestimmten Material besteht, eine bestimmte Lage im Raum hat, etc.

Die Form der Zeitlinie hat Auswirkungen darauf, wie gut überblickbar diese ist.

Die Größe der Gegenwart und die Frage ob die Zeitlinie in der Gegenwart durch den Körper geht, wirken sich auf das Zeitempfinden aus und darauf ob sich eine Person üblicherweise im Hier- und Jetzt aufhält.

Diese Qualitäten eignen sich hervorragend dazu, ein günstiges Zeitmanagement zu etablieren.

Trance: Das Zeitmanagement optimieren

Morgen ist heute schon gestern... so ist das mit der Zeit...also tue das, was wirklich für dich wichtig ist... auf eine Weise... die dir guttut...

Menschen organisieren ihre Zeit im mentalen Raum. Das kann man schon an dem Wort Zeitraum erkennen...



Wenn sich eine Person an alle Ereignisse ihres Lebens erinnert und diese einzelnen Ereignisse mit einer gedachten Linie verbindet, so ergibt das die individuelle Zeitlinie dieser Person...

Zeitlinien können unterschiedlich gestaltet sein... Häufig sind sie jedoch auf eine der folgenden Weisen geformt:

Es gibt Menschen, die berichten, dass sie die Vergangenheit hinter sich gelassen haben und die Zukunft vor sich sehen.

Andere beschreiben, dass die Vergangenheit vorbei oder vorüber sei. Sie nehmen ihre Vergangenheit neben sich – meist auf der linken Seite wahr. Die Zukunft ist dann rechts zu finden.

Interessant ist... bei Personen, die das Wort ICH benutzen, wenn sie von sich selbst berichten, geht die Zeitlinie in der Gegenwart durch den Körper hindurch. Sie sind mitten in ihrer Gegenwart, im Hier und Jetzt...

Menschen, die das Wort MAN für die Berichte nutzen, nehmen ihre Zeitlinie oft außerhalb ihres Körpers wahr und das auch in der Gegenwart...

Da es unserem Gehirn prinzipiell egal ist, wie es die Zeit ordnet, Hauptsache sie ist geordnet, schlage ich dir eine Zeitlinie vor, die die Vorteile der verschiedenen Formen vereint...

In dieser Trance kannst du lernen, wie du ohne Mühe... deine Zeit organisierst und optimal einteilst... Prioritäten setzt... viel schaffst... ohne dich zu erschöpfen... und deine Freizeit genießen kannst... und über all das darfst du dich natürlich freuen...

Wusstest du schon... dass sich Menschen... die besonders leistungsfähig sind... häufiger Pausen gönnen und über das Geschaffte freuen... als andere...

Sie können das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden... sie können völlig zentriert und im Moment sein... sie kümmern sich nur um das... was gerade zu tun ist ... und tanken zwischendurch immer wieder Energie... das trägt viel zum eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit bei... und die Laune ist ebenfalls gut... das alles ist so einfach...

Setze dich gemütlich hin... atme tief ein und aus... ein und aus... und schließe sanft die Augen... lass mehr und mehr los... während du meine Stimme wahrnimmst... gehst du in Gedanken drei breite Podeste hinab... 333... 222...111...

Und du nimmst weiter tiefe Atemzüge und wählst entweder die Treppe oder den Aufzug... um weiter in die Tiefe zu gelangen... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... und schon bist du da...

Vor deinen Augen entsteht eine Linie, die in etwa auf der Höhe deines Herzens oder deines Bauchs durch deinen Körper hindurchgeht und die Form hat wie wenn du deine Arme für eine liebevolle Umarmung ausbreitest... Das ist deine Zeitlinie... sie ist unendlich... sowohl für die Vergangenheit... als auch für die Zukunft... bei den meisten Menschen befindet sich die Vergangenheit auf der linken Seite... die Zukunft auf der rechten Seite... du kannst prüfen... ob sich das für dich richtig anfühlt... vielleicht ist es auch genau andersherum richtig für dich...

Wenn du genau hinsiehst... beginnst du vielleicht schon zu bemerken... dass alles was du bereits erlebt und getan hast... auf der Vergangenheitslinie zu sehen ist...

Deine Pläne, alle Aufgaben und Vorhaben... sowie Freizeit... Urlaub... Hobbies, Zeit für Freunde und Familie... alles was in Zukunft zu deinem Leben gehört... auf der Zukunftslinie zu sehen ist...



Deine Gegenwart darf wirklich groß sein... so dass du komplett hineinpasst und die Aufgaben, die du gerade erledigst, ebenfalls... in diesem großzügigen Raum fühlst du dich wohl, ruhig, gelassen und ganz im Fluss... du hast alle Zeit der Welt... und deine ganze Aufmerksamkeit gehört dem, was du im Augenblick fühlst... erlebst... und tust...

Immer wenn du eine Aufgabe erledigt hast... so verschiebst du sie in die Vergangenheit... und freust dich ausgiebig darüber... denn das kurbelt dein Belohnungssystem im Gehirn an...

Nun gönnst du dir eine kleine Pause... in der du dich nur um dich selbst kümmerst... dich entspannst... und es dir gut gehenlässt...

Jetzt kannst du dich der Zukunft zuwenden... deine Vorhaben und Aufgaben sichten und bemerken... was als nächstes kommt...

Überprüfe, ob die Reihenfolge noch richtig ist... oder ob sich etwas anderes Wichtigeres meldet und bevorzugt bearbeitet werden möchte... denn es ist gut, die für dich bedeutsamen Dinge im Leben vorrangig zu erledigen... es gibt Nebensächlichkeiten, die du weglassen kannst... um dir Zeit zu verschaffen...

Nun erledigst du die Aufgabe, die dir am Wichtigsten und damit auch am nächsten ist... du nimmst sie mit in deine Gegenwart... schenkst ihr all deine Aufmerksamkeit... und bearbeitest sie...

Bist du fertig damit, dann darfst du sie in die Vergangenheit schieben... und dich über die getane Arbeit freuen... es ist ein angenehmes Gefühl sehen zu können, was du bereits geschafft hast...

Es folgt wieder eine kleine Pause... in der du dich nur um dich kümmerst...

Danach sichtigst du weiter deine zukünftigen Aufgaben und setzt sinnvolle Prioritäten... du sortierst wenn nötig um und lässt das Wichtigste in deine unmittelbare Nähe rücken...

Nimm diese Aufgabe nun mit in deine Gegenwart und widmes dich ihr voll und ganz... bis sie abgeschlossen ist...

Dann darfst du auch diese Aufgabe in die Vergangenheit schieben ... und dich ausgiebig darüber freuen... die Glückshormone sprudeln lassen... Denn immer wenn du etwas erledigt hast, kannst du es abhaken und stolz drauf sein... dass diese Aufgabe nun in der Vergangenheit liegt...

Mache deine gewohnte Pause...

Und danach beginnt es wieder von neuem... und du weißt ja schon... wie es geht...

Die Zukunft sichten... Prioritäten setzen... das Wichtigste rückt in unmittelbare Nähe... du nimmst es mit in deine Gegenwart... und beginnst mit der Arbeit... die erledigte Aufgabe bewegt sich in die Vergangenheit... und du bist stolz, freust dich ausgiebig... und machst deine wohlverdiente Pause...

So geht es immer weiter... denke dabei auch an Freizeit... Hobbies... Wochenenden... Urlaub... Ferien... auch die wollen eingeplant sein... das gibt dir Zufriedenheit...

Nun weißt du... wie du dein Zeitlinie nutzen kannst... und es wird Zeit wieder zurückzukehren... Wenn ich gleich von 1 bis 5 zähle... kommst du erfrischt und munter ins Hier und Jetzt zurück... reckst und streckst dich... öffnest die Augen... richtest deine Aufmerksamkeit zusätzlich wieder nach außen... und fühlst dich vollkommen wohl und zufrieden...