



# Herzlich Willkommen und schön, dass du da bist!

Hypnosystemisches und ressourcenaktivierendes Arbeiten mit  
Kindern und Jugendlichen am Lebensfluss

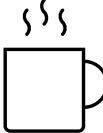


# Übersicht

Begrüßung und Ankommen

Kurze Hinführung zum Thema

Ressourcenaktivierung am Lebensfluss – eine erste kleine Übung  
mit Austausch und Reflexion

Pause 

Drei-Bilder-Technik am Lebensfluss

Übertrag der eigenen Erfahrung auf den Arbeitskontext

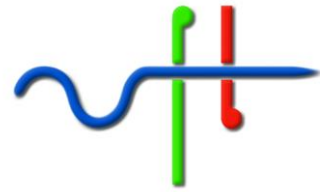
Abschluss



Welche persönliche Superkraft  
möchte ich in den kommenden  
drei Stunden einbringen?



# Kernaussagen zur Ressourcenorientierung

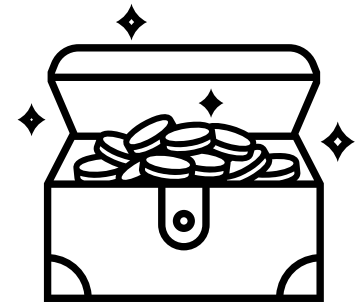


Jeder Mensch und jedes System verfügt über Ressourcen!

- Ressourcen sind vielfältig (interne und externe Ressourcen)
- „The problem invites the solution to come“ (de` Shazer) Das Problem kann als Herausforderung gesehen werden, schlummernde Ressourcen zu aktivieren.

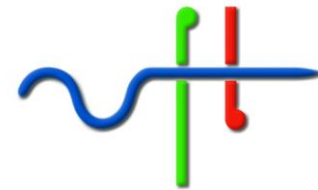
Ressourcenaktivierung zielt darauf ab, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu fördern. Das stärkt die **Selbstwirksamkeit** und die **Hoffnung** anstehende Herausforderungen lösen zu können.

Ressourcenarbeit gilt als eine der wichtigsten Interventionen im systemischen Arbeiten.



# Ressourcenaktivierung ermöglicht Veränderungsprozesse

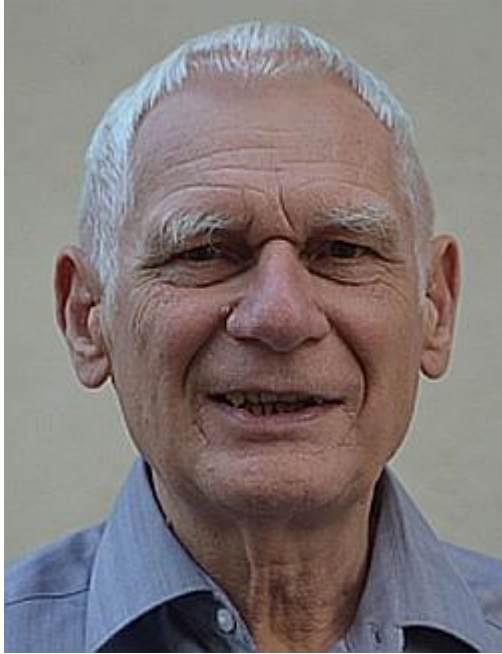




# Das Lebensflussmodell



"Münchner Schule mit dem Lebensfluss-Modell ®"



Entwickelt wurde das Lebensfluss-Modell von **Peter Nemetschek** und dem damaligen Trainerteam des vft ca. 1990.

Inspiriert wurde die darstellende Methode aus Einflüssen von **Milton Erickson, Virginia Satir** und der **Timeline-Arbeit des NLP**.

Als Heilpädagoge war es für Peter Nemetschek wichtig, dass Familien miteinander an Lösungen arbeiten. Diese Lösungen sollten für alle ganzheitlich erfahrbar werden. Demzufolge nutzte er viel Material und Metaphern, um Geschichten entstehen zu lassen, die Kraft für die Gestaltung einer gesunden Zukunft geben.

Aus Milton Ericksons „Highway of life“, der geraden Autobahn in die Zukunft, entstand die Lebensflussmetapher: Von der Quelle entwickelt sich das Leben zum Strom, trotz Stromschnellen und vielen Hindernissen bis zum Ziel.

Das **Lebensfluss-Modell** lebt und wächst im vft kontinuierlich weiter.



Der **Lebensfluss** veranschaulicht einen **Prozess**: Auf dem Boden werden Seile als Lebenslinien von der Vergangenheit in die Zukunft gelegt. Krisen erscheinen als Kurven, als eine Herausforderung im Wachstumsprozess. Diese Methodik gibt eine **räumlich-zeitliche Orientierung** und begleitet wertschätzend weitere Lösungsschritte. Konstruktive Kräfte können wieder fließen.

Mit Hilfe des Lebensfluss-Modells können die Mitglieder einer Familie/eines Systems sich von Anfang an **ziel- und lösungsorientiert** mit der **Zukunft** auseinandersetzen und diese **möglichen Visionen erspüren**, als Haltung einnehmen und damit ihre Lösungshoffnung konkretisieren und stärken. Für die Veränderung hilfreiche **Ressourcen** werden räumlich sichtbar und sind durch das Visualisieren und Nachspüren leichter aktivierbar. Erfahrungsschätze aus der Vergangenheit können unterstützen, um Veränderung in der Zukunft zu erreichen.

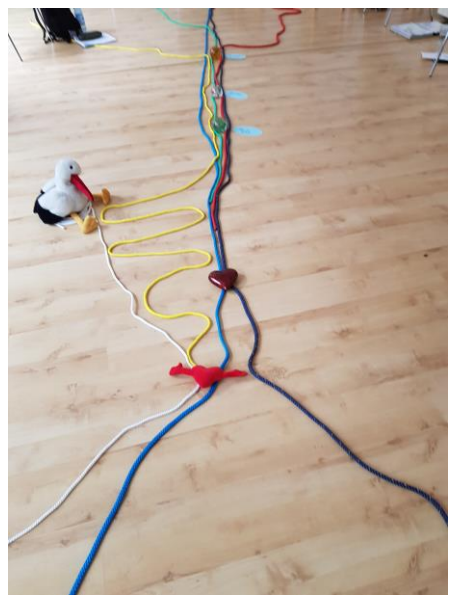
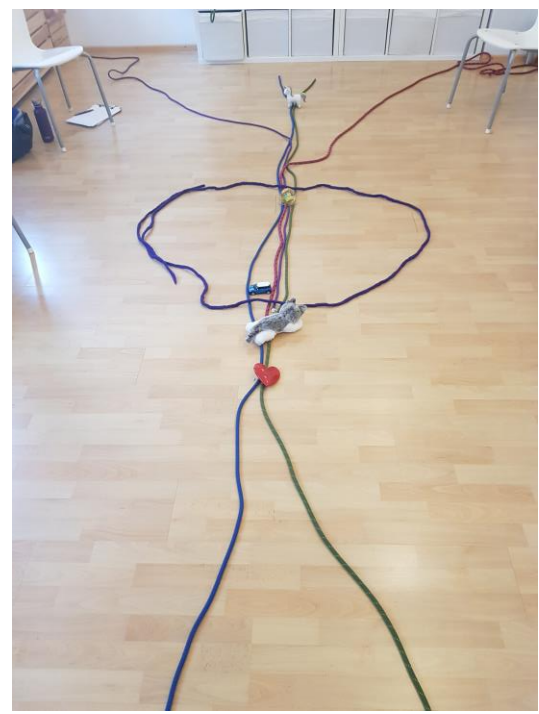
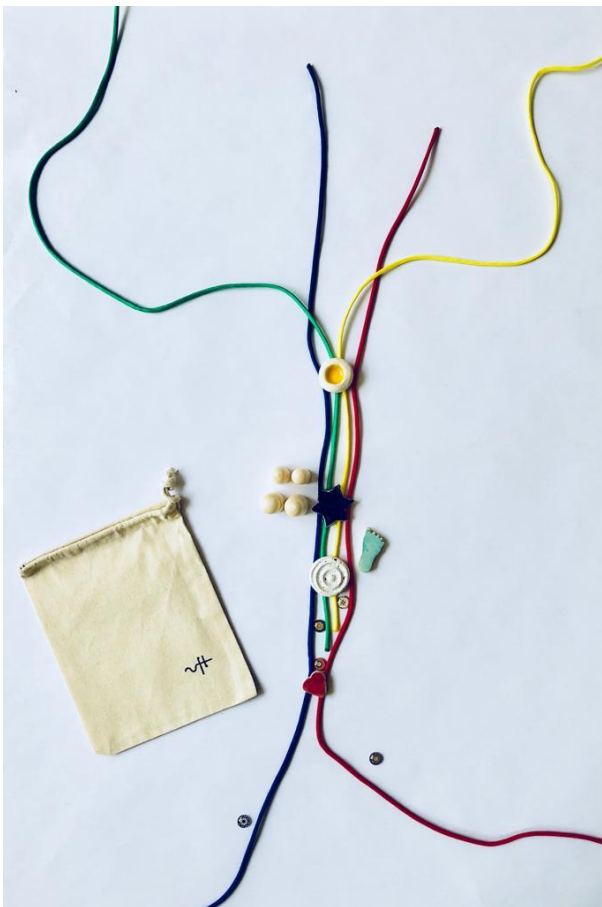
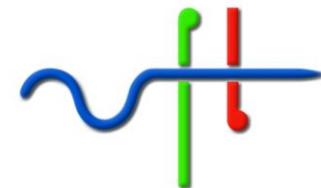
Es ist also eine Orientierung an Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit mit Bewegung im Raum möglich. Erweitert wird diese Arbeit durch Perspektivwechsel und Skulpturarbeit.

Weniger Reden und mehr gemeinsames Tun steht im Vordergrund.

Insbesondere für Kinder ist die Methodik eine Einladung, das (Familien-) Leben mitzugestalten.

Das Lebensfluss-Modell ist also sowohl eine beraterisch-therapeutische Visualisierungstechnik als auch eine tiefe Sortier- und Erkenntnishilfe, die Klient/innen nutzen, um ihr Leben anders zu begreifen und ist somit Grundlage einer tief gehenden systemischen Haltung.







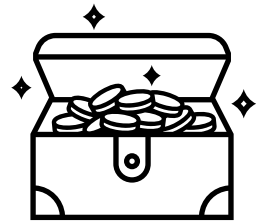
1. Eine **aktuelle Herausforderung** auswählen
2. Lebensfluss auflegen, die Punkte „Jetzt“ und „Geschafft“ als Symbole legen
3. Berater\*in fragt: „Angenommen es wäre gelöst, was wäre am geschafft/an dem Punkt, wo es bewältigt ist anders? Stelle dir vor, die Herausforderung liegt hinter Dir.“
  - a) Was zeigt sich – was ist hier, an diesem Punkt anders? Was nimmst Du auf körperlicher Ebene wahr?
  - b) Was ist Deine Bewegung dazu oder wie ist Deine Gestalt – wie stehst Du da?
  - c) Das innere Bild, welches dazu kommt ist...
  - d) Der Satz, der dazu kommt lautet... ich möchte...ich bin...Verankerung der Haltung

#### 4. **Ressourcen auswählen**

„Welche Ressourcen/innere Kräfte könnten dir hilfreich sein, um an diesen Punkt zu gelangen? Welche inneren Kräfte wären hilfreich?“

Klientin wählt 3 Ressourcen aus.

(Beispiele: Mut, Kraft, Ruhe, Zuversicht, Gelassenheit, Wille, Neugier, Humor, offenes Herz, Mitgefühl, wacher Verstand...)



#### 5. **Ressourcen in der Vergangenheit suchen**

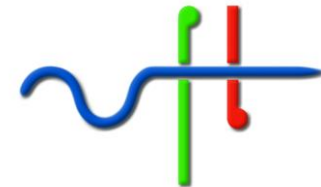
In unserer Vergangenheit liegen oft Schätze, die uns im heute hilfreich sein können.

Der/die Klient\*in geht an die Quelle ihres Lebens und schreitet ganz langsam den Lebensfluss entlang bis eine kraftvolle/unterstützende Erinnerung auftaucht. Er/sie wird eingeladen, die Situation/das Gefühl genauer wahrzunehmen und dann ein Symbol auf einen Zettel/Karteikarte zu „kritzeln“.

Für die nächsten Ressourcen kann wieder an den Beginn des Lebensflusses gegangen werden und die/der Klient\*in macht sich erneut auf den Weg.

#### 6. **Ressourcen einsammeln**

Der/die Klient\*in geht an den Beginn des Lebensflusses und schreitet an diesem entlang – sammelt die Karten ein und stellt sich damit kurz nach dem jetzt – Punkt. Die Ressourcen können nun in die Hosentasche gesteckt, um sich gelegt oder daraufgestellt werden, so wie es sich der/die Klient\*in wünscht. Der/die Klient\*in wird nun eingeladen, sich mit den Ressourcen/inneren Kräften zu verbinden und diese wahrzunehmen (was taucht auf? Körperlich? Innere Bilder? Sätze in Richtung Lösung?). Austausch darüber. Gerne machen die Jugendlichen ein Bild von ihrem Lebensfluss oder nehmen die Karten mit, um sich zu erinnern. Manchmal entwickeln sich aus der Arbeit weitere Ideen, um mit den Stärken verbunden zu sein und sich an den Moment zu erinnern (Entsprechende Postkarte, Symbol für die Hosentasche, Ressourcenstein gestalten etc.)



## Drei-Bilder-Technik

nach Violet Oakländer, Mills u.Crowley, Charlotte Wirl

Das Malen der Bilder ist in einen Prozess eingebettet und die Bilder können auch in weiteren Treffen genutzt werden.

Jede\*r bekommt drei Blätter oder eine Familie/eine Gruppe malt zusammen auf drei Blättern.

**Bild 1: Das „Geschafft-Bild“ („Alles ist gut-Bild“, Es ist deutlich besser-Bild...)**

Wie sieht es aus, wenn das, was gerade schwer ist, hinter dir/euch liegt?

*Einladen, viel zu dem Bild zu erzählen.*

*Wenn mehrere ein Bild gemeinsam malen, anleiten, dass die Menschen miteinander ins Gespräch kommen.*

**Bild 2: Das „Problem-Bild“ („So ist es gerade- Bild“, „Das, was nervt-Bild“...)**

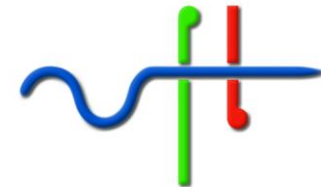
Wie ist es jetzt? Was willst du loswerden?

*Hier auch erzählen lassen, aber nicht zu tief eintauchen.*

**Bild 3: Das „Dazwischen-Bild“ („Wege-Bild“...)**

Wie kommst du von Bild 1 zu Bild 2?

*Dieses Bild interessiert uns am meisten. Hier ist es hilfreich, Zeit beim Malen und dann später beim Erzählen zu lassen.*



## Zur Methode der Drei-Bilder-Technik:

- Transfer von Unbewusstem ins Bewusste
- Möglichkeit zur Externalisierung und Visualisierung
- Integration der Funktionen der linken und rechten Gehirnhälften
- Vernetzung durch multisensorischen Zugang VAKOG

## Hilfreich ist es,

- wenn Reden nicht das bevorzugte Kommunikationsmittel zur Lösungsfindung ist (bei Viel- oder Wenigrednern)
- wenn der Fokus auf inneren Prozessen liegen soll
- für Personen unterschiedlicher Altersgruppen

## Variation mit Lebensfluss:

- Lebensfluss legen mit „Jetzt“ und „Geschafft“
- Malen der 3 Bilder
- Anordnung der Bilder: Bild 1 ins „Geschafft“; Bild 2 ins „Jetzt“ und Bild 3 dazwischen.
- Abschluss: Reflexion des Prozesses; der Schwerpunkt bei der Reflexion liegt auf dem „Dazwischen-Bild“ („Was ist der nächste kleine Schritt? Was heißt das in deinem/euren Alltag?“...)

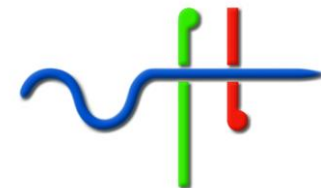


BILD 1, 2 und 3 am Lebensfluss

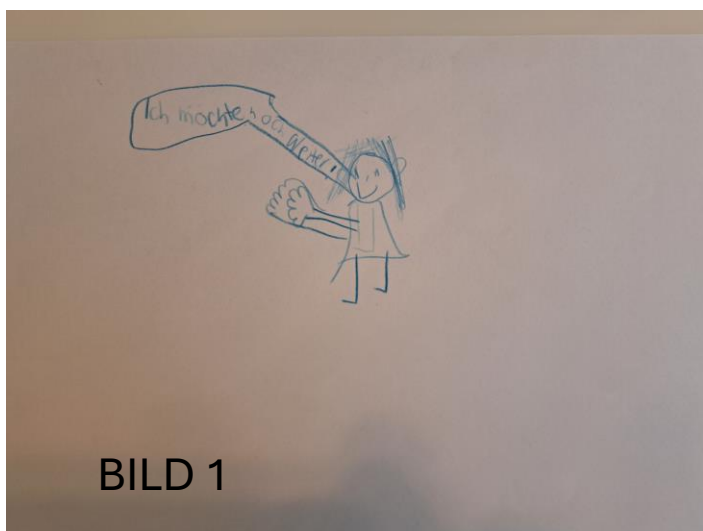


BILD 1

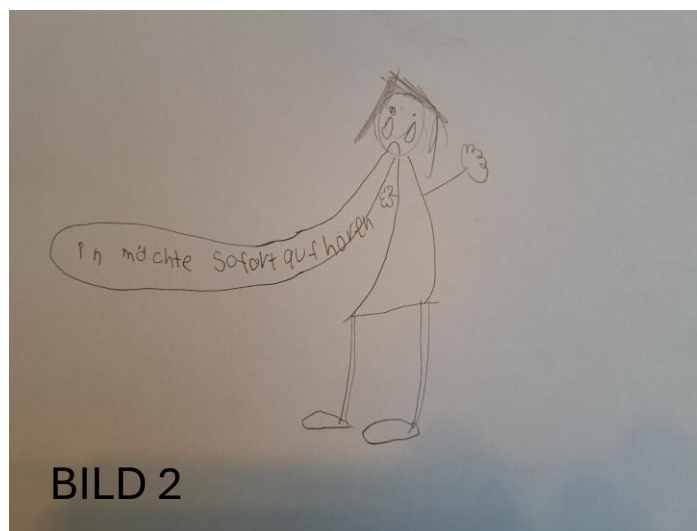


BILD 2

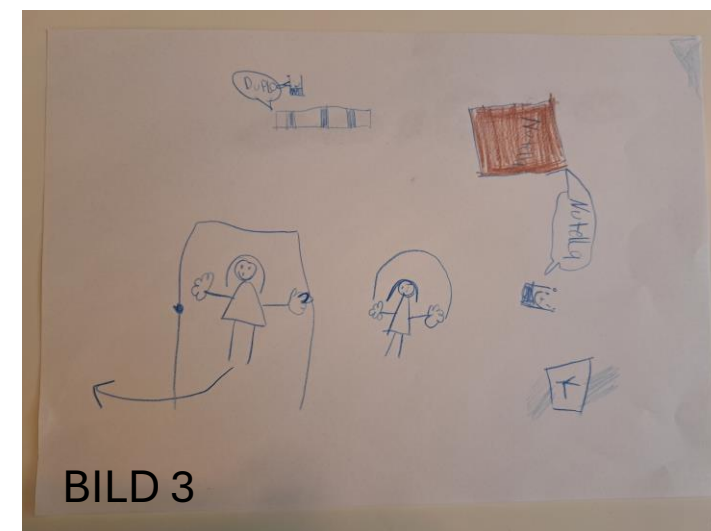
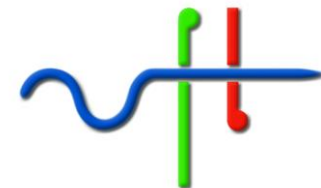
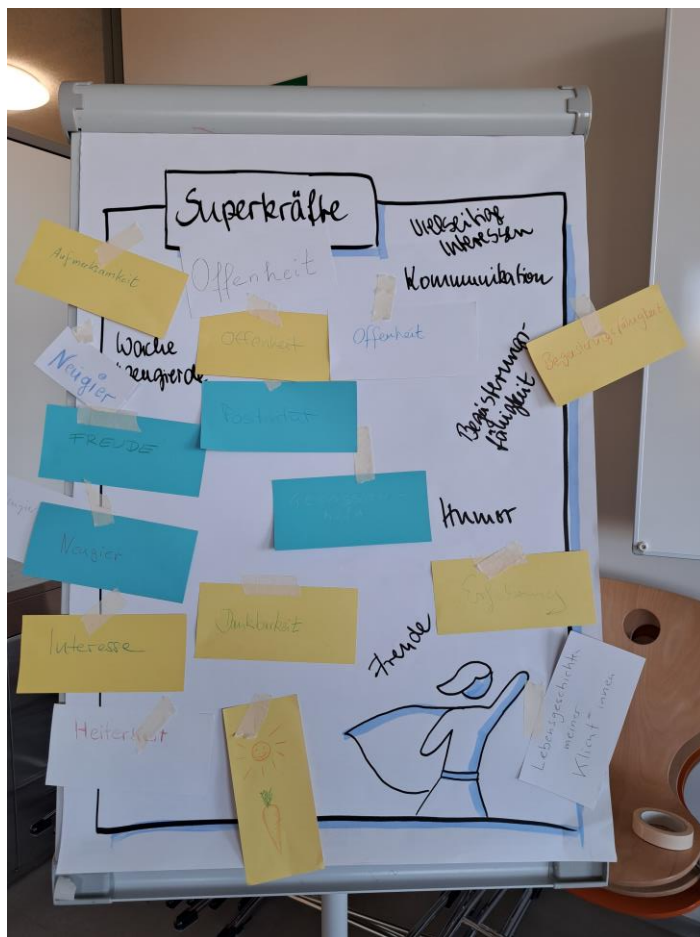


BILD 3

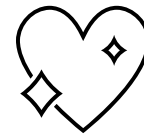


# Aus dem Workshop





# Danke!



Kontakt:

Alexandra Mair und Juliane Kellerer  
VFT-Systemisches Institut München

[www.vft-familientherapie.de](http://www.vft-familientherapie.de)

[alexandra.mair@vft-familientherapie.de](mailto:alexandra.mair@vft-familientherapie.de)

[juliane.kellerer@vft-familientherapie.de](mailto:juliane.kellerer@vft-familientherapie.de)