

Biographische Arbeit mit der Timeline



„Ich spürte meine Wut und den Drang, diese Frau zu schütteln – bis ich mir der Demütigung bewusst wurde, die dem zugrunde lag. Mir wurde klar, dass die Aussagen dieser Frau einigen Kindheitsszenen sehr ähnelten, wo ich lächerlich gemacht worden war, und sehr viel Ähnlichkeit mit dem Spott hatten, den ich als Kind ertragen musste.“ (Marshall Rosenberg)

Wenn unsere Selbstempathie zunehmend an ihre Grenzen gerät, indem die immergleichen Bedürfnisse auftauchen und die Verbindung mit den Bedürfnissen nicht die gewünschte Erleichterung und Veränderung bringt, hat das gewöhnlich seine Ursache in bewusst erinnerten oder unbewusst gehaltenen biographischen Ereignissen.

In diesem Seminar werden wir mit Hilfe der Timeline-Arbeit, einer erlebnisorientierten Methode, schmerzliche Ereignisse und alte Verletzungen ressourcenorientiert bearbeiten und damit neue (Er-)Lebensmöglichkeiten eröffnen.

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-TrainerInnen erlebt haben.

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: Sa., 5. Juli 2025 12-19 Uhr, So., 6. Juli 2025 9-16 Uhr , Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher:innen bis 31.01.2025: 360 €.

Biographische Arbeit mit der Timeline

Rückmeldungen von Teilnehmer:innen:

„Ich bin auf diesem Seminar einen Schritt in Richtung Heilung gegangen.“

„Ich will Dir noch einmal meinen Dank ausdrücken. Das Seminar klingt noch in mir nach. Die zwei Tage waren sehr intensiv für mich. Mein Wunsch, über diese furchtbaren Erlebnisse des Getrenntwerdens als kleines Kind irgendwie Frieden zu bekommen, hat sich auf wunderbare Art und Weise mit dir und deinen sexy Methoden erfüllt. Es ist beruhigend und auch heimelig, mit meinem 5-jährigen Ich liebevoll verbunden gewesen zu sein. Ich bin so glücklich und beseelt darüber. Gerlinde, vielen, vielen Dank!!!!!!“

„Die Arbeit mit dir beim ‚Selfnurturing‘ war mein Höhepunkt. An dieser Stelle ist Ruhe, Frieden und ein Abschluss des Schmerzes über die schrecklichen Erfahrungen in den Kinderkuren in mein Leben gekommen. Die Kinderkuren sind ein Teil meines Lebens, aber sie liegen nicht mehr bleischwer auf mir.“

„Es war sehr schön festzustellen, wie ‚einfach‘ Heilung und Veränderung manchmal sein kann.“

„Mir hat unser Seminar sehr gefallen, vor allem auch die unterschiedlichen Bewertungsmöglichkeiten für Lebensereignisse (‚Lebensgeschichte in 5 Punkten‘). Auch die Arbeit mit dem zukünftigen Ich hat mich sehr berührt und ist heute noch lebendig in mir. Meine Situation im Außen hat sich noch nicht sehr verändert - aber meine Haltung (durch den Rat/die Antwort auf meine Frage an mein zukünftiges Ich) ist eine andere. Das ist sehr wertvoll für mich und jeden Tag greifbar!“

„Die Übung, wo es um die Neuprägung der elterlichen Zeitlinie ging, hat mich verständnisvoller gemacht, d.h. ich kann in Zukunft liebevoller mit Fehlern und Schwächen meiner Eltern umgehen, weil sich meine Sicht erweitert hat.“

„Wirklich fest haften geblieben ist mir die Selfnurturing-Übung: als ich im Seminarraum stand und mir klar wurde, die schmerzliche Erfahrung von damals ist vorbei, und ich als heutiges Ich kann jetzt mein jüngeres Ich in der damaligen Situation unterstützen und halten und begleiten.“

„Nach dem Zerschneiden einer Freundschaft war ich in einem Nebel von Frustration und Enttäuschung. Durch das Seminar kann ich es als Geschenk sehen, mit diesem Menschen eine kurze, mich positiv verändernde Wegstrecke in diesem Leben geteilt zu haben.“

„Du bietest immer Methoden an, die funktionieren.“

„Von der Arbeit ‚Rat von dem uralten, weisen Selbst‘ zehre ich heute noch.“