

**Astrid Keweloh**

# **Einführung in das Lebensflussmodell**

**2018**

- 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

<b>14</b>	<b>Ausblick und weitere Einsatzfelder der Lebensflussarbeit ...</b>	<b>107</b>
	<b>Anhang 1: Peter Nemetschek – Stationen des Lebens ...</b>	<b>112</b>
	<b>Anhang 2: Verwendete Symbole ...</b>	<b>119</b>
	<b>Danksagung ...</b>	<b>120</b>
	<b>Literatur ...</b>	<b>122</b>
	<b>Über die Autorin ...</b>	<b>125</b>