TIMELINE-REISEN WAS IST DAS EIGENTLICH?

Angelika King

Inhalt

Entdecke das Abenteuer Timeline-Reisen und die vielfältigen Möglichkeiten der noch kaum bekannten “Arbeit mit der Schwebe-Timeline.”

01 Timeline - Was ist das eigentlich?

02 Das Besondere an der Timeline-Methode

03 Auflösen von Emotionen & Update alter Glaubenssätze

04 Reisen zum Ursprung

05 Reise-Vorbereitungen

06 Das Reise-Ziel festlegen

07 Erstelle eine Liste mit Problem-Situationen

08 Der Ökologie-Check

09 Die Suche nach dem ersten Ereignis

10 Beschreibung der Reise-Stationen

11 Die Hilfsmittel: sprituelle Power-Tools

12 Reiseauswertungen, Reflexionen & Fazit

Hallo, ich bin Angelika King

Seit ich vor über 40 Jahren den "Psychoweg" beschritten habe, bilde ich mich ständig weiter und habe viele effektive Methoden & Tools in meiner "Zauberkiste". Eine meiner Lieblings-Methoden ist die **Arbeit mit der "Schwebe-Timeline"**, die ich 1996 kennen lernte und die nicht nur mein eigenes, sondern im Zuge meines Wirkens unzählige Leben verändert und bereichert hat.

Mit diesem Ebook möchte ich dir diese wunder-volle Methode vorstellen und eine Antwort geben auf die Frage: **"Timeline-Reisen - Was ist das eigentlich?"**

kontakt@angelikaking.de

01 Timeline - Was ist das eigentlich?

Timeline - hat das etwas mit Zeitmanagement zu tun? Was ist eine „Timeline“ (auf gut Deutsch: „Zeitlinie“)? so werde ich manchmal gefragt, wenn ich berichte, dass ich im Coaching überwiegend mit der Timeline-Methode arbeite.

NLP-kundige LeserInnen werden schmunzeln, denn sie kennen Timeline-Prozesse wie: Re-Imprinting, Change History oder auch (besonders durch Robert Dilts bekannt gewordene) Arbeiten mit der Boden-Timeline.

Wenn ich hier von der Timeline-Methode oder von Timeline-Reisen spreche, dann meine ich die **Arbeit mit der „Schwebe- bzw. Fliege-Timeline“**, die ich 1996 in einer Fortbildung zum Time-Line-Therapy-Practitioner® bei Tad James kennengelernt und durch Integration verschiedener Elemente aus anderen Therapieformen ständig weiterentwickelt habe.

Während einer solchen Zeitreise wird der Reisende angeleitet, sich vorzustellen, **über** seiner Zeitlinie in Richtung des Ursprungs seines Problems zu fliegen.

Mittels gezielter Fragen und unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel (die ich mittlerweile “spirituelle Power-Tools” nenne) wird das Unbewusste angeleitet, die Lernerfahrungen zu machen, die es braucht, um die damals entstandenen negativen Emotionen einfach loslassen zu können.

02 Das Besondere an der Timeline-Methode

Was eine ***mentale* Zeitreise** so besonders und so einzigartig macht, ist, dass während der gesamten Reise für eine gründliche Dissoziation gesorgt wird. Das heißt: der/die „Zeitreisende“ muss die Emotionen, die in einer meist traumatischen Situation entstanden sind, NICHT noch einmal erleben und fühlen!

Aus diesem Grund nutzen immer mehr Trauma- und auch andere Therapeuten die Timeline-Methode, um ihren Klienten zu helfen, nicht nur Traumata aus diesen, sondern häufig auch aus früheren Leben zu lösen. Viele sind erstaunt, dass es “so leicht” gehen kann und können es zunächst gar nicht glauben. Doch der Erfolg gibt ihnen Recht.

Was ich persönlich immer wieder wundervoll und ganz besonders finde: Etliche der Reisenden, die ich für mein Buch (erschienen 2004) befragte, kamen - vor allem mit Hilfe der “spirituellen Power-Tools” - wieder in Kontakt mit ihrer Seele und dem Großen Ganzen - was enorm positive Auswirkungen auf ihr weiteres Leben hatte.

Und heute (20 Jahre später) beobachte ich, dass es es oft nicht einmal einer vollständigen Timeline-Reise bedarf, sondern der Einsatz “nur” eines dieser Hilfsmittel reicht, um eine solch tiefgreifende Erfahrung machen zu können.

03 Auflösen von Emotionen & Update alter Glaubenssätze

Mit der Timeline-Methode begibt man sich (möglichst unter Anleitung eines erfahrenen „Reiseleiters“) mental auf eine Zeitreise. Der/die Reisende…

- reist mit gebührendem Sicherheitsabstand zum Ursprung seines/ihres Problems – dies kann eine negative Emotion, ein körperliches Symptom, eine einschränkende Überzeugung, eine nicht näher zu definierende (Erfolgs-) Blockade oder auch der Konflikt mit einer bestimmten Person sein.

- erforscht die Ursache des Problems/der Blockade.

- prüft, was es dort zu lernen gibt und lässt das Gefühl, das damals dort entstanden ist, nach erfolgreichem Lernprozess einfach los.

Da die bis dato „ungelösten seelischen Konflikte“[4] nicht nur mit den daraus resultieren Gefühlen, sondern auch mit in der damaligen Situation meist unbewusst getroffenen Entscheidungen (Glaubenssätze und Überzeugungen) zusammen hängen, werden diese ebenfalls erforscht und der Reisende dazu angeleitet, neue (und das heißt natürlich: positive und förderliche) Entscheidungen zu treffen.

Auf dem „Rückflug“ wird das Unbewusste des Reisenden angehalten, Ereignisse auftauchen zu lassen, die mit diesem alten Gefühl/dieser Entscheidung zusammenhängen und auch diese Ereignisse zu bereinigen.

Somit werden nicht nur die Ursprungssituation, sondern ALLE Situationen, in denen diese Emotion vorkam (also alle damit assoziierten Erinnerungen) erfasst und bearbeitet.

04 Reisen zum Ursprung

Der Reisende wird immer zum Ursprung, das heißt: zur Entstehung seines unerlösten seelischen Konfliktes bzw. zum „allerersten Ereignis“ geführt.

Die Erfahrung zeigt, dass dieser Ursprung nicht immer in diesem Leben zu finden ist, sondern dass der Reisende oft weit zurück“fliegen“ muss, um dieses Ereignis zu finden und den Konflikt aufzulösen.

Es spielt übrigens für den Prozess keine Rolle, ob der Reisende an die Existenz früherer Leben[5] glaubt oder nicht.

Wichtig ist nur, dass er auf die (an das Unbewusste gerichtete) Frage, wann das Gefühl entstanden bzw. wann er die einschränkende Entscheidung getroffen hat, „ehrlich“ antwortet und die aus seinem Inneren (meist spontan) aufsteigende Antwort zulassen kann.

05 Reise-Vorbereitungen

Bevor man sich auf eine mentale Zeitreise begibt, ist es natürlich sinnvoll, sich (wie bei jeder anderen Reise auch) innerlich darauf einzustellen und vorzubereiten.

Im Coaching oder im Timeline-Seminar stelle ich im Gespräch entsprechende Fragen.

Für diejenigen, die ihre Zeitreise lieber alleine bei sich zu Hause auf dem Sofa oder in ihrem Lieblingssessel machen möchten, habe ich zusammen mit dem Musiker Tony Carey eine CD produziert, die zum „Abenteuer Timeline“ einlädt.

In einem 20-seitigen Begleitheft finden sich ausführliche Hinweise und Fragen zur optimalen Vor- und Nachbereitung einer geplanten Zeitreise.

06 Das Reiseziel festlegen

Bevor man sich auf eine mentale Zeitreise begibt, ist es natürlich sinnvoll, sich (wie bei jeder anderen Reise auch) innerlich darauf einzustellen und vorzubereiten.

Im Coaching oder im Timeline-Seminar stelle ich im Gespräch entsprechende Fragen.

Für diejenigen, die ihre Zeitreise lieber alleine bei sich zu Hause auf dem Sofa oder in ihrem Lieblingssessel machen möchten, habe ich zusammen mit dem Musiker Tony Carey eine CD[6] produziert, die zum „Abenteuer Timeline“ einlädt.

In einem 20-seitigen Begleitheft finden sich ausführliche Hinweise und Fragen zur optimalen Vor- und Nachbereitung einer geplanten Zeitreise.

07 Erstelle eine Liste mit Problem-Situationen

Wenn klar ist, an welchem Thema man arbeiten bzw. zu welchem Gefühl man eine Zeitreise machen möchte, empfiehlt es sich, eine Liste zu erstellen.

Auf dieser Liste werden Situationen notiert, in denen man diese Emotion gefühlt hat bzw. Situationen, in denen dieses Problem aufgetreten ist.

Zusätzlich kann man jede einzelne dieser aufgeschriebenen Situation auf einer Stress-Skala von 0 bis 10 einstufen, so dass man Vorher- und Nachher-Werte hat.

Die Aufstellung dient dazu, am Ende der Reise zu überprüfen, ob das Thema/die Emotion wirklich gelöst und aus jeder der zuvor aufgeschriebenen Situationen verschwunden ist (was in der Regel der Fall sein wird).

08 Der Ökologie-Check

Hast du dich schon einmal gefragt, was wäre, wenn du deine negativen Gefühle einfach „wegzaubern“ könntest?

Im ersten Moment scheint es oft das Einzige zu sein, was wir wollen. Doch um ganz sicher zu gehen, dass die angestrebte Veränderung auch im Einklang mit unserem Unbewussten steht, ist es gut, sich vor der Reise verschiedene Fragen zu beantworten. Hier exemplarisch zwei dieser Fragen...

- Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion/dieses Problem gehen lasse?

- Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion/dieses Problem nicht loslasse?

In den meisten Fällen zeigen diese Vorab-Überlegungen (in NLP-Sprache: Ökologie-Check), dass die Veränderung sinnvoll ist und es keine inneren Einwände zu geben scheint.

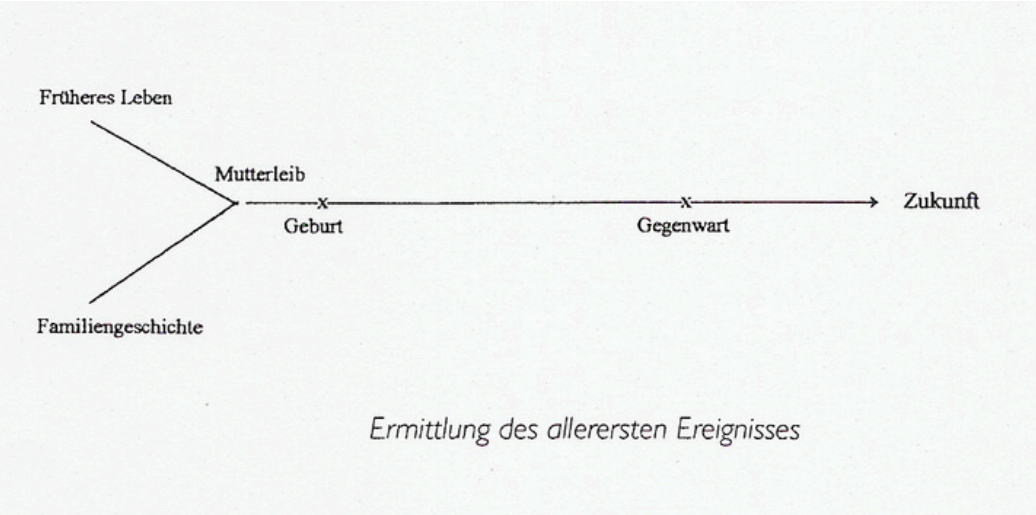
Dann geht es zum nächsten Schritt der Reise-Vorbereitungen...

09 Die Suche nach dem ersten Ereignis

Bevor ich mit dem Reisenden auf die Suche nach dem allerersten Ereignis gehe, zeige ich ihm die folgende Zeichnung und sage in etwa Folgendes:

„Ich gehe davon aus, dass Gefühle wie in einer Art Assoziations-Kette abgespeichert sind. Und wenn du heute oder vor einigen Tagen dieses Gefühl/diese Emotion hattest, so hast du es bestimmt auch schon vorher gehabt... und davor... und davor. Ich gehe davon aus, dass es ein allererstes Ereignis gibt, in dem dieses Gefühl/ Problem bzw. diese Blockade entstanden ist. Und das ist es, was wir gleich suchen und finden werden."

Wenn du wüsstest, wann das Gefühl entstanden ist...
War es VOR, WÄHREND oder NACH deiner Geburt?



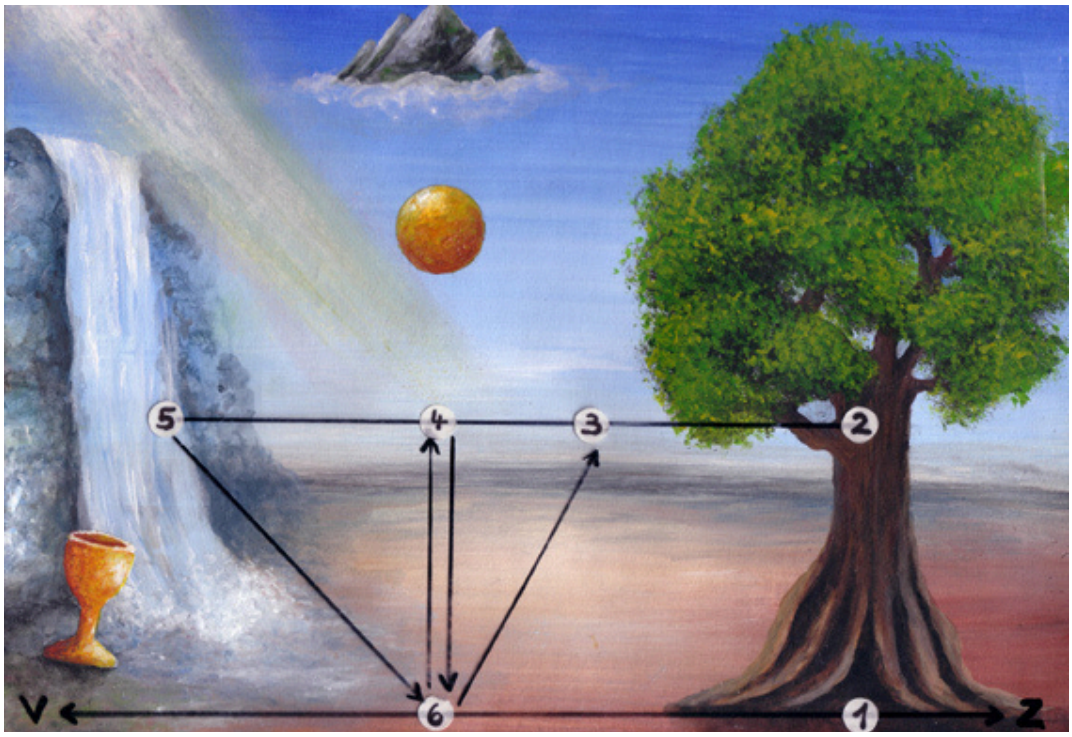
Ermittlung des allerersten Ereignisses

10 Beschreibung der Reise-Stationen

Die Reise-Route umfasst 6 Stationen, die (zusammen mit den bei Bedarf einzusetzenden Hilfsmitteln) in der Zeichnung abgebildet sind:

1. Die Gegenwart – das "Hier-und-Jetzt“
2. Position über der Zeitlinie, direkt über der Gegenwart
3. Position über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, **nachdem** das Ereignis stattgefunden hat
4. Lernstation für das Unbewusste, direkt **über dem Ereignis**
5. Über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, **bevor** das Ereignis stattgefunden hat, mit Blick auf das Ereignis
6. Direkt **in der Zeitlinie**, Zeitpunkt des allerersten Ereignisses, in dem ein Gefühl, eine einschränkende Entscheidung oder ein ungünstiger Glaubenssatz entstanden sind.

Stationen und Hilfsmittel während der Zeitreise nach Angelika King



11 Die Hilfsmittel: spirituelle Power-Tools

Während der Reise werden je nach Bedarf verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Diese kommen überwiegend auf den Reisestationen bzw. den Positionen 4, 5 und 6 zum Einsatz. Es handelt sich im Einzelnen um:

- Die Quelle von Liebe und Heilkraft
- Verbindung mit dem Höheren Selbst
- Der Goldene Kelch der Vergebung
- Der Berg der Erkenntnis – Betrachtung aus einer Meta-Ebene
- Grace – der Silberne Strahl der Gnade
- Nützliche Fragen, wenn die Reise zu einem früheren Leben führt

Der Schlüssel zur Heilung: Vergebung

Bis auf die „Quelle von Liebe und Heilkraft“, die Tad James in seinem Seminar vorstellte, habe ich alle Hilfsmittel und Metaphern überwiegend aus metaphysischer Literatur entliehen und in den Timeline-Prozess eingewoben.

Letztendlich zielen alle diese Methoden darauf ab, dass der Reisende sich selbst und auch anderen Menschen, die er auf seiner Timeline in dem früheren Ereignis als „Täter“ oder ”Opfer” wahrnimmt, vergeben bzw. um Vergebung bitten kann.

Häufig wird der Reisende zu einem tiefen Verständnis der Dinge geführt, indem er sie von einer höheren Warte aus wahrnehmen und (sich) erklären kann (Verbindung mit dem Höheren Selbst und der Berg der Erkenntnis).

Meist geschieht dies, indem eher auf der Symbolebene (Quelle von Liebe und Heilkraft, Goldener Kelch der Vergebung oder der Silberne Strahl der Gnade) gearbeitet wird.

12 Reiseauswertungen, Reflexion & Fazit

Seit 1996 fungiere ich als „Reiseleiterin“ bei Timeline-Prozessen und habe seitdem ungezählte Reisen durchgeführt und zwar sowohl in Einzelsitzungen als auch mit Gruppen und in den Timeline-Fortbildungen.

In der Regel schreibe ich während der Einzelsitzungen stichwortartig mit und konnte so für das Buch “Abenteuer Timeline-Reisen auf der mentalen Zeitlinie” (BoD, 2004) auf einen Fundus von 234 „brauchbaren“ Reisen zurück greifen.

Diese Reisen sortierte ich nach folgenden Themen (Anzahl der Reisen in Klammern):

Angst (41), Klärung von Beziehungen inkl. Auflösung alter Bindungen und Versprechen (34), Schuldgefühle (28), Traurigkeit (19), Ärger/Wut (16), Ohnmacht/Hilflosigkeit (16), Timeline mit Kindern (14), Krankheiten/ Symptome (12), Spirituelle Erfahrungen inkl. Reisen zum Ursprung (14), Alte Entscheidungen und Denkmuster (6), Sonstiges (34).

Das Buchprojekt war für mich ein willkommener Anlass, um einmal nachzuforschen, welche Veränderungen im Verhalten und Erleben der/die Reisende nach der Timeline-Reise wahrgenommen und was sie ihm gebracht hat.

Zu diesem Zweck entwickelte ich ein Anschreiben und einen Fragebogen, die ich an jeden Reisenden schickte, dessen Reise ich in meinem Buch zu veröffentlichen gedachte.

Als Danke-Schön verloste ich unter den Einsendern des ausgefüllten Fragebogens einen Gutschein der im Rahmen einer Einzelsitzung oder eines Seminars eingelöst werden konnte. Vielleicht lag es an der Verlosung dieses Gutscheins, vielleicht war es einfach das Danke-Schön der Reisenden an mich – die Resonanz war jedenfalls überwältigend.

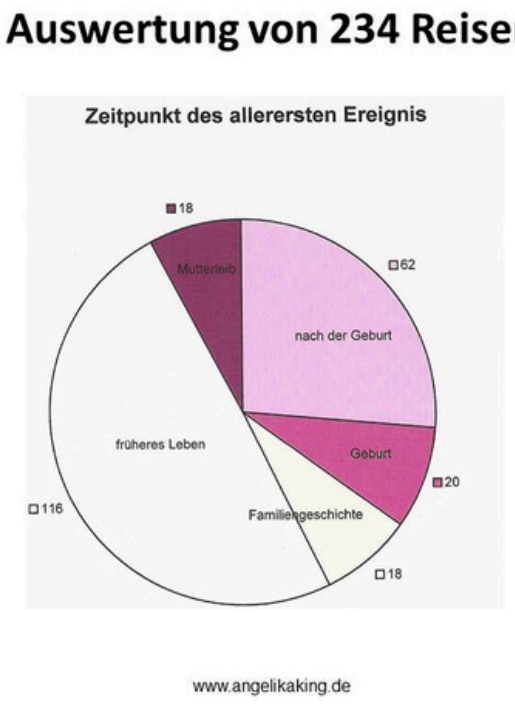
Von den letztendlich 48 verschickten Feedbackbogen kamen 41 ausgefüllt zurück. Das entspricht einer Rücklaufquote von 85%!

Zudem reichte der auf dem Feedbackbogen vorgesehene Raum zum Antworten den meisten Reisenden nicht aus, so dass ich viele zusätzlich geschriebene Antwortseiten für meine Auswertung hinzuziehen konnte!

Auswertung: Zeitpunkt des ersten Ereignis

Von den 234 Reisenden wurde das allererste Ereignis gefunden...

- in diesem Leben, nach der Geburt – 62
- vor, während oder kurz nach der Geburt – 20
- im Mutterleib oder zum Zeitpunkt derZeugung – 18
- in einem früheren Leben – 116
- in der Familiengeschichte



Diese Zahlen verblüfften mich. Zeigten Sie doch, dass über 50% der Reisenden das allererste Ereignis in einem früheren Leben bzw. in der Familiengeschichte ausmachten.

Jetzt war mir klar, warum ich nach weiterem Handwerkszeug gesucht hatte, um die Reisenden optimal auf ihrer Reise begleiten zu können, so dass sie einen größtmöglichen Nutzen aus ihrem Erlebnis ziehen konnten.

Heute, 20 Jahre nach Erscheinen des Buches und nach Tausenden von durchgeführten Timeline-Reisen, liebe ich die Arbeit mit der Timeline mehr denn je.

Gerade, wenn die Ursache - sprich: das erste Ereignis - VOR der Geburt (im Mutterleib, in der Ahnenlinie oder in einem früheren Leben) liegt, ist die Timeline für mich die Methode der Wahl.

Sie hilft, dem Reisenden, Zusamenhänge zu verstehen und zu einem größeren Verständnis zu gelangen. Oft verbunden mit dem Gefühl einer zuvor nicht gekannten inneren Ruhe und einem tiefen inneren Frieden.

Fazit

In den letzten Jahren (heute kann ich schreiben: Jahrzehnten) habe ich unzählige „Schwebe-Timeline-Reisen“ durchgeführt.

Dabei konnten fast alle Reisenden negative Gefühle erlösen, Beziehungen klären, Erfolgs- und andere Blockaden aus dem Weg räumen und teilweise höchst spirituelle Lernerfahrungen machen.

Von vielen Reisenden weiß ich, dass ihre Reise sehr wichtig, **teilweise Lebens-verändernd** für sie war.

Wie ich manchmal erst Jahre später erfuhr, war die Timeline-Reise für so manche der zündende Funke und **Start ihrer spirituellen Reise.**

Viele berichteten, dass sie **innerlich ruhiger und gelassener** geworden seien.

Und ganz profan: Ich kenne mindestens drei Fälle, in denen die Reisenden nach ihrer Timeline-Sitzung **mit dem Rauchen aufgehört** haben.

Vor allem, wenn die Reise über mehrere Leben zurückführte und der/die Reisende zum Beispiel vom „Berg der Erkenntnis“ einen großen Überblick über seine Leben und das, was er/sie lernen wollte, erlangen konnte, führte dies dazu, dass der Reisende sein Leben und Dasein in einem ganz anderen Licht sehen konnte.

Einige berichteten, dass sie durch ihre Erfahrungen während der mentalen Zeitreise ihre **Angst vor dem Tod verloren** haben.

Viele der Zeitreisen führten den Reisenden zum Ursprung seiner negativen Emotionen in diesem Leben und noch viel mehr Reisen führten in frühere Leben.

Diese Prozesse erfordern in meinen Augen ein breites Wissen und entsprechende Erfahrung und ich hoffe, dass sich potentielle “Reiseleiter” ihrer Verantwortung bewusst sind und sich entsprechend auf ihre Aufgabe vorbereiten.

Für diejenigen, die die **Arbeiten mit der Timeline von der Pike auf lernen** und vor allem selbst erfahren und die spirituellen Power-Tools zunächst für sich selbst und dann vielleicht auch in ihrer Arbeit nutzen möchten, biete ich entsprechende Fortbildungskurse (seit 2025 auch im Selbststudium) an.

Infos dazu auf meiner Webseite www.angelikaking.de

Über die Autorin

Angelika King ist Diplom-Psychologin, Autorin von „Abenteuer Timeline-Reisen auf der mentalen Zeitlinie“ und zertifizierte EmotionsCode-Anwenderin.

Als **„Meisterin im Knoten-lösen“**, wie Teilnehmer sie nennen, hilft sie Menschen dabei, emotionale Altlasten loszulassen und hinderliche Muster zu transformieren. Mit tiefem Gespür und langjähriger Erfahrung öffnet sie Wege in ein selbstbestimmtes Leben – voller Klarheit, Leichtigkeit und Verbundenheit mit ihrer Seele.

Webseite: www.angelikaking.de
Email: kontakt@angelikaking.de

.