



Die Arbeit mit dem Lebensbaum

Der Lebensbaum steht metaphorisch für vier Hauptbereiche im Leben:

Die Wurzeln

Symbolisieren die Vergangenheit bzw. Herkunft

Der Stamm

Symbolisieren das Heute, die Ist-Situation

Die Baumkrone

Symbolisiert die gewünschte Zukunft

Die Früchte

Symbolisieren die Ziele, Teilschritte

Gewinnen Sie durch die Arbeit mit dem Lebensbaum einen detaillierten Ein-/Überblick in die eigene aktuelle Lebenssituation, zu Ihren Wünschen, Ihren Bedürfnissen, Ihren Ressourcen sowie in Ihr soziales Umfeld.

Sie erhalten die Möglichkeit mit einer gewissen Distanz, Abstand zum Problem zu erlangen (Dissoziation).

Dadurch können Sie sich von gedanklichen Blockaden befreien und wieder Zugang zu bestehenden Möglichkeiten, nicht genutzten Ressourcen und vieles mehr erreichen.

TINA BECK

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- & Entspannungstherapeutin, NLP Master & Coach

TELEFON: +49 (0) 8031 88734-27 | E-MAIL: beck-rosenheim@gmx.de | WEB: www.therapie-coaching-beck.de

Der Lebensbaum - Als Modell eines Lebens-/Aktionsüberblick



TINA BECK

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- & Entspannungstherapeutin, NLP Master & Coach
TELEFON: +49 (0) 8031 88734-27 | E-MAIL: beck-rosenheim@gmx.de | WEB: www.therapie-coaching-beck.de

Die Anwendung

So funktioniert's in der Selbstanwendung:

Bitte stellen Sie sich nachfolgende Leitfragen und beantworten Sie diese schriftlich.
Im Anschluss reflektieren Sie Ihre Antworten.
Spüren Sie nach was sich gefühlsmäßig für Sie verändert hat.

Beginn:

Was ist mein Problem (in einem Satz)?

Was genau darf sich verändern?

Die Wurzeln

Symbolisieren die Vergangenheit bzw. Herkunft

Woher komme ich?

Welche Erfahrung aus der Vergangenheit kann mir jetzt helfen?

Woraus ziehe ich meine Kraft?

Der Stamm

Symbolisieren das Heute, die Ist-Situation

Wo stehe ich heute?

Was stärkt mich?

Wie habe ich bereits erreicht?

Wer/Was sind meine Helfer

Was raubt mir Kraft?

TINA BECK

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- & Entspannungstherapeutin, NLP Master & Coach
TELEFON: +49 (0) 8031 88734-27 | E-MAIL: beck-rosenheim@gmx.de | WEB: www.therapie-coaching-beck.de

Die Früchte

Symbolisieren die Ziele, Teilschritte

Wo möchte ich in (.... Zeitraum festlegen) stehen?

Was sind meine Ziele?

Welche positiven Eigenschaften besitze ich bereits?

Welche positiven Eigenschaften brauche ich dazu?

Was sind meine Kraftquellen (meine Kraftquellen)?

Wer/Was sind meine Helfer?

Was kann ich zu meiner Entlastung abgeben/delegieren?

Die Baumkrone

Symbolisiert die gewünschte Zukunft

Wohin möchte ich wachsen?

Was sind meine Träume?

Welche Kraftquellen besitze ich?

Welche Helfer habe ich?

Der Check

Was hat sich jetzt für mich verändert?

Welches sind jetzt meine ersten drei Schritte?

TINA BECK

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnose- & Entspannungstherapeutin, NLP Master & Coach
TELEFON: +49 (0) 8031 88734-27 | E-MAIL: beck-rosenheim@gmx.de | WEB: www.therapie-coaching-beck.de