

## Aufzeichnung der Zeitlinie

Notieren Sie bitte eine oder mehrere Erinnerungen pro Jahr (siehe Informationsblatt) und trennen Sie, falls Sie mehrere Erinnerungen für ein Jahr aufschreiben, diese mit einem / ab. Bitte notieren Sie nur einige Worte, um die Erinnerung zu beschreiben. Notieren Sie die Fakten, ohne die damals erlebte Emotion zu erwähnen. Es ist von Vorteil, wenn Sie diese Liste auf dem PC ausfüllen, da Ihr Partner Ihnen diese Erinnerungs-Stichwörter vorlesen wird. Es ist nicht nötig, dass Ihr Partner (oder der Therapeut) versteht, worum es geht. Notieren Sie die Erinnerungen, die spontan hochkommen, wenn Sie darüber nachdenken, **ohne** auszuwählen: zum Beispiel nur schöne, oder nur schlechte Erinnerungen. Jede Erinnerung, ob groß oder klein, trägt auf gleiche Art und Weise zu der neuronalen Integration bei. Tragen Sie auch Ereignisse, wie Geburten, Heiraten, Scheidungen, Todesfälle usw., die Sie und Ihre Familie betreffen, ein. Falls Sie sich auf Fotografieren stützen wollen, dann nur, wenn Sie sich tatsächlich daran erinnern, in der damaligen Situation gewesen zu sein.

**Anm.:** planen Sie genügend Zeit ein, um diese Liste vor dem Training auszufüllen.

Jahr	Alter	Stichworte für ein Erinnerungsfragment oder ein Bild
z.B.: 1950	Geburt	Angaben zum Geburtsverlauf: Ort, Verlauf, Komplikationen, beteiligte Personen
1951	0	
usw.	1	
	2	Häufig fangen mit etwa drei Jahren die bewussten Erinnerungen an.
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	

28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	