



Ralf Stumpf Seminare

Das siebte Berliner NLP- Erlebnis- wochenende

am 13. und 14. September 2025

Zeit

Zwergenwäscher (›siebzehn und vier‹)

Ärger	1	agent	Kommunikations	41	papst
Begeisterungs	2	anbahner	Konflikt	42	pilot
Beziehungs	3	bäcker	Kummer	43	pirat
Dankbarkeits	4	bändiger	Lach	44	prinz
Entscheidungs	5	bauer	Lebens	45	prophet
Entspannungs	6	bläser	Leidenschafts	46	prüfer
Entwicklungs	7	bote	Lern	47	putzer
Erfolgs	8	chronist	Licht	48	rat
Erfüllungs	9	dieb	Liebes	49	reiniger
Ergebnis	10	direktor	Lösungs	50	reiter
Erkenntnis	11	doktor	Lust	51	richter
Fanatase	12	dompteur	Menschen	52	riese
Flirt	13	erfinder	Nacht	53	sammler
Freiheits	14	fälscher	Problem	54	sänger
Freude	15	fänger	Ressourcen	55	schelm
Freundschafts	16	färber	Riesen	56	schläger
Gedanken	17	flüsterer	Schatten	57	schlichter
Gefühls	18	forscher	Schein	58	schmied
Geheim	19	führer	Schönheits	59	schmuggler
Gehirn	20	fürst	Sinn	60	schneider
Geist	21	gaukler	Sonnen	61	schreiber
Geister	22	gott	Spaß	62	schuster
Genialitäts	23	händler	Stärken	63	schwindler
Geschichten	24	hauer	Streit	64	seher
Glücks	25	hexe	Streit	65	spieler
Gnaden	26	ingenieur	Traum	66	sportler
Götter	27	inspektor	Troll	67	sucher
Grinse	28	jäger	Unglücks	68	taucher
Gummi	29	kämpfer	Veränderungs	69	übersetzer
Harmonie	30	katze	Versöhnungs	70	verleiher
Hasel	31	komponist	Verständnis	71	vermittler
Herz	32	könig	Visions	72	virtuose
Hexen	33	künstler	Wahrheits	73	wächter
Himmels	34	lehrer	Weisheits	74	wäscher
Hirn	35	magier	Wirklichkeits	75	wechsler
Hühner	36	meister	Wissens	76	werker
Humor	37	melker	Witz	77	zauberer
Illusions	38	molch	Wunsch	78	züchter
Kampf	39	mutter/vater	Ziele	79	zwerge
Kobold	40	ograph	Zwerg(en)	80	zyklop

Spielvariante 1: Du wählst Dir einen Beruf und stellst Dich anderen vor. **Spielvariante 2:** Du wählst einen Beruf und sprichst andere an: *Du bist doch bestimmt ...* Begeisterungsdesignerin, Liebesinspektor, Dankbarkeitsmeisterin, Entspannungsvirtuose, Liebesdiebin, Lustbäcker, Zielpiratin, Glückszüchter, Kommunikationskomponistin, Humorgott, Wunschpilotin, Ärgerjäger, Ressourcenreinigerin, Humorhexer, Stärkenagentin, Wunschmeister, Lustdesignerin, Visionskomponist, Entwicklungsanbahnerin, Wunschttaucher, Freudekämpferin, Ergebnisdesigner, Humorzüchterin, Stärkenmagier, Lösungstaucherin oder Lusterfinder?

Erster Block: Die Submodalitäten der Zeit

Bei der inneren Zeitwahrnehmung gibt es (mindestens) drei wichtige Elemente, die in Beziehung zueinander stehen: Dich, die Zeit und etwas in der Zeit.

Wo bist Du? Wie groß ist die Zeit? Wo ist Dein Bezugspunkt?

- Assoziiert in der Zeit oder von der Zeit dissoziiert?
- Wenn Du in der Zeit bist: in der Gegenwart oder anderswo? In der Vergangenheit? In der Zukunft? Oder außerhalb Deines Lebens ...?
- Wohin richtest Du Deine Aufmerksamkeit? Auf welchen Zeit-Punkt oder auf welchen Zeit-Raum?
- Wie ist Deine Zeiteinheit? Sekunden, Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre, Jahrzehnte, ein Leben, Generationen, Jahrhunderte, Jahrtausende, Äonen, Ewigkeit?
- Wo ist das, worauf Du Dich beziehst? Wie groß ist die Entfernung und in welcher Einheit mißt Du diese?

Bewegung: Meistens ist Zeit innerlich mit Bewegung verbunden. Dabei geht um ...

- Richtung: in welche Richtung bewegst Du Dich, bewegt sich die Zeit, bewegt sich das andere?
- Tempo und Rhythmus: schnell oder langsam, gleichmäßig oder sprunghaft, ruhig oder hektisch ...?
- Aktiv oder passiv: bewegst Du Dich oder wirst Du bewegt? Bewegst Du die Zeit oder bewegt sich die Zeit von selbst? Bewegst Du das andere oder bewegt es sich selbst oder wird es bewegt?

Als Aufwärmübung kannst Du **Zeitmetaphern in innerem VAKOG** darstellen, zum Beispiel ...:

Nimm dir Zeit.

Er läuft den verpaßten Chancen nach.

Mit uns zieht die neue Zeit. (Aus einem Lied der SPD)

Eine leuchtende Zukunft liegt vor uns.

Jetzt kommt meine Zeit!

Ein verlorener Tag.

Ich warte auf den günstigen Augenblick.

Diese Phase zieht sich endlos.

Ich kann mit meinem Leben/mit meinen Aufgaben kaum Schritt halten.

Die Zeit zieht sich wie Kaugummi.

Ich kann dem Ereignis nicht ausweichen.

Die Zeit zerrinnt mir zwischen den Fingern.

Ich gehe freudig darauf zu.

Die Zeit vergeht wie im Flug.

Er hat seine beste Zeit hinter sich.

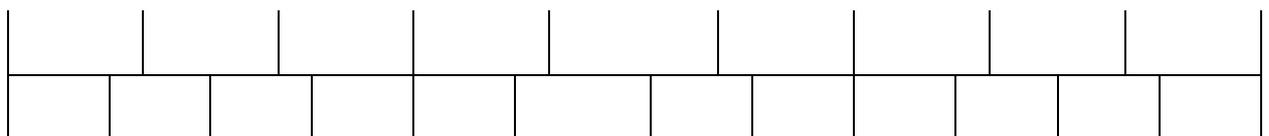
Die Zeit steht still.

Die Zeit rennt.

Die Zeit liegt wie Blei.
Die Zeit läuft mir davon.
Die Zeit läuft immer schneller.
Die Zeit ist reif.
Die Zeit fliegt dahin.
Die Zeit drängt!
Die Zeit bleibt nicht stehen.
Die Zeit arbeitet für mich / gegen mich.
Die Vergangenheit liegt hinter uns.
Die Stunden schleichen.
Die Sache kommt auf mich/uns zu.
Die Minuten kriechen.
Die Jahre eilen dahin.
Die Gegenwart fließt.

Die Ereignisse überrollen mich.
Die Chance wartet nicht auf Dich.
Die besten Jahre ziehen an mir vorüber.
Der richtige Zeitpunkt ist gekommen.
Der Fortschritt ist eine Schnecke.
Der Augenblick kommt nie wieder.
Der Augenblick ist da!
Der Augenblick huscht vorbei, ich kann ihn nicht festhalten.
Der Augenblick entgleitet mir.
Deine Stunde ist gekommen.
Das geht vorüber.
Das Ereignis wirft seinen Schatten voraus.
Das Ende naht.
...

Natürlich lässt sich das alles wunderbar kombinieren mit Timelinearbeit (Master) und Submodalitätenarbeit (Practitioner).



Zweiter Block: Zeit in der Psychographie und in Spiral Dynamics

Psychographie:

- Beziehungsbereich/Beziehungstyp: Gegenwart
 - Wie groß ist Deine Gegenwart? Probiere verschiedene Größen aus.
 - Wie durchlässig ist Deine Gegenwart? Teste verschiedene Transparenzstufen.
- Erkenntnisbereich/Erkenntnistyp: Vergangenheit
 - Wie groß ist Deine Vergangenheit? Probiere verschiedene Größen aus – auch über Dein eigenes Leben hinaus.
 - Wie wohlgeordnet ist die Vergangenheit und wie einfach ist der Zugriff? Erkennst Du Muster?
 - Probiere verschiedene Standorte aus.
- Handlungsbereich/Handlungstyp: Zukunft
 - Wie groß ist Deine Zukunft? Probiere verschiedene Größen aus – auch über Dein eigenes Leben hinaus.
 - Wie gut kannst Du die Zukunft gestalten? Festlegen? Kannst Du Dinge oder Energie aus der Zukunft in die ›Gegenwart‹ holen?
 - Probiere verschiedene Standorte aus.

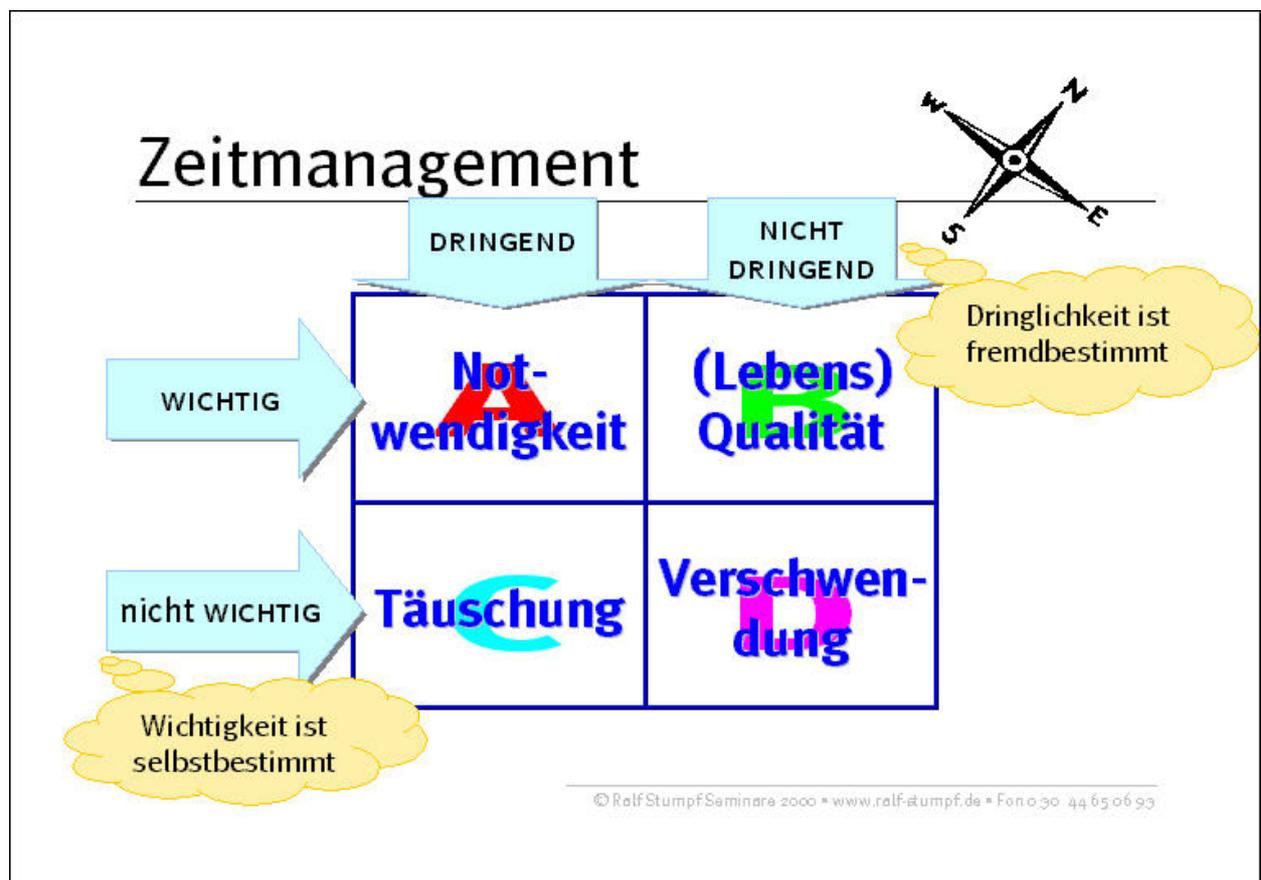
Spiral Dynamics

Stufe	Zeit
TÜRKIS	?
GELB	Freier Zugriff und volle Beweglichkeit
GRÜN	Generationen, 1 Leben
ORANGE	Businesszeiträume: Quartale, drei bis fünf Jahre
BLAU	Von Anfang bis Ende – das Ende im Blick!
ROT	Hier und jetzt, im Augenblick
PURPUR	Von Anfang an. Die Zukunft ist die Fortsetzung des Bisherigen.
BEIGE	Auf Sicht («Solange sich ein Mamut ohne Kühlung hält.»)

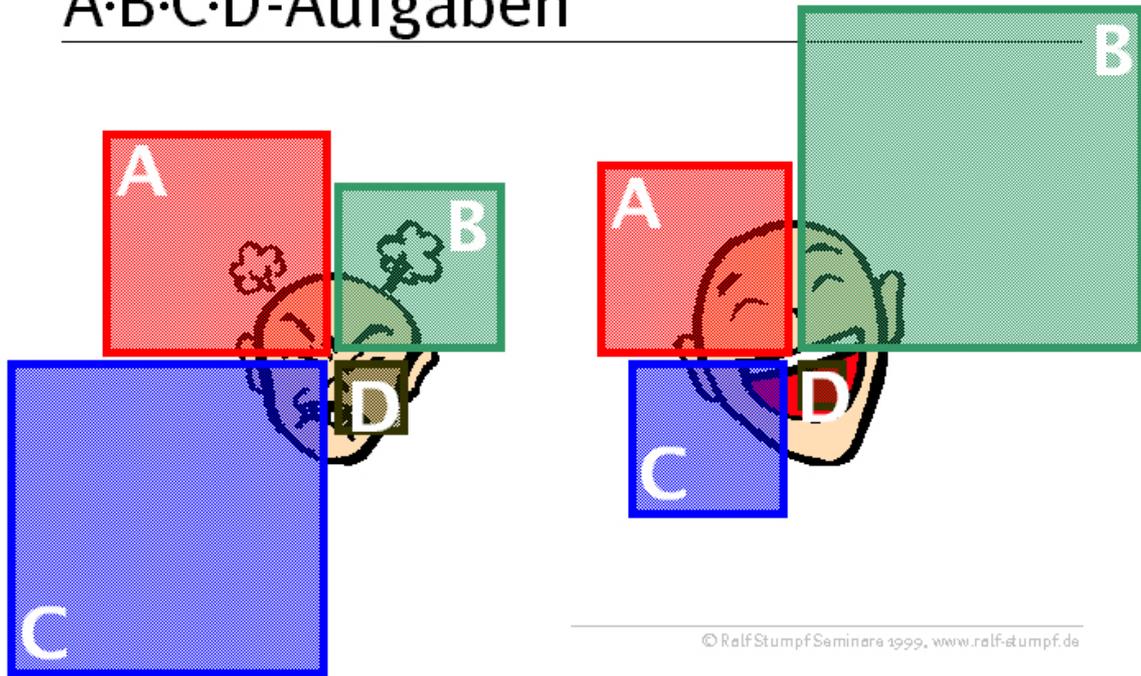
Dritter Block: Praktisch angewandt

Nimm Dir ein Thema und verwende alles, was wir bisher erforscht haben.

Vierter Block: Vom Zeitmanagement zur Lebenszeitgestaltung



A·B·C·D-Aufgaben



Zeitmanagement

