



LESSON 23

ERWECKE DIE HELDIN IN DIR ÜBUNG - DEINE HELDENREISE

Du hast in den letzten Wochen so viel über dich erfahren, hast dich selber kennengelernt. Du kennst deine Stärken, deine Schwächen, deine Werte, deine Bedürfnisse, deine Antreiber, deine inneren Anteile, die verletzten und die gesunden Anteile. Du kennst die beste Version von dir selbst, dein Higher Self. Du hast eine klare Vorstellung von deiner Identität, deinem Selbstbild, deiner Persönlichkeit.

Du bist dir deiner selbst bewusst.

Dieses **gesunde Selbstbewusstsein** beeinflusst dein Leben auf vielfältige Weise:

1. Selbstakzeptanz

Das Bewusstsein über dich selbst hilft dir, dich selbst anzunehmen, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen.

2. Selbstvertrauen

Du entwickelst Vertrauen in deine Fähigkeiten, Entscheidungen. Du glaubst daran, dass du Herausforderungen bewältigen kannst und bist bereit deine Komfortzone zu verlassen.

3. Selbstbestimmtes Handeln

Das Leben ist nicht etwas, was dir passiert, sondern du sitzt am Steuerrad deines Lebens. Du kennst deine Bedürfnisse und verfolgst deine Ziele und Wünsche, erschaffst dir ein erfülltes Leben.

4. Widerstandsfähigkeit

Ein gesundes Selbstbewusstsein stärkt deine Resilienz. Du siehst Probleme und Herausforderungen als eine Chance für Wachstum. Du bist in der Lage, besser mit Rückschlägen umzugehen.

5. Selbstliebe

Du lernst, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen. Du gehst gesunde Beziehungen ein und lässt Beziehungen los, die dir nicht guttun. Du bist nicht mehr abhängig von der Bestätigung, Liebe und Akzeptanz durch andere. Weil du dir diese Anerkennung und Liebe jetzt selber geben kannst.



LESSON 23

ERWECKE DIE HELDIN IN DIR ÜBUNG – DEINE HELDENREISE

In der heutigen Übung **“Deine Heldenreise”** wirst du alle deine Erkenntnisse der letzten Monate zusammenbringen. Diese Übung beinhaltet Elemente des archetypischen Geschichtenmodells von Joseph Campbell, das man aus vielen Geschichten und Mythen kennt. Bei diesem Modell durchläuft die Heldin verschiedene Stationen. Diese Stationen stehen für die verschiedenen Phasen, die wir in unserem Leben durchlaufen.

1. Erkenntnisse der letzten Monate bewusst machen

Schaue dir hier gerne noch einmal die Aufzeichnungen der letzten Wochen an.

Was waren deine größten Erkenntnisse?

Welche blockierenden Glaubenssätze hattest du?

Wovor wollten sie dich schützen?

Wie konntest du sie auflösen?

Welche Stärken konntest du in dir entdecken?

Was sind deine Bedürfnisse?

Welche Werte sind dir besonders wichtig?

Was hast du dir selbst und anderen vergeben?

Was konntest du über deine Ängste und Blockaden lernen?

Wie ist dein Future Self/Higher Self?

2. Vorbereitung auf die Heldenreise

Werde dir bewusst, dass alles, was du erlebt hast, deinem Wachstum dient. Du weißt, dass du keinen Einfluss darauf hast, was dir im Leben passiert, aber wie du die Erfahrung bewertest.

Gehe nun in die innere Haltung der besten, gesündesten Version von dir selbst, deinem Higher Self, das dich die ganze Zeit auf deiner Heldenreise beobachtet hat und erzähle deine Lebensgeschichte aus der Sicht einer Heldin.

Sei dir bewusst, dass du mit deiner Geschichte etwas Wertvolles in dir trägst, das jetzt ans Licht kommen darf.

Du kannst gerne aus der Perspektive einer dritten Person erzählen.



LESSON 23

ERWECKE DIE HELDIN IN DIR

ÜBUNG - DEINE HELDENREISE

3. Heldinnenreise erzählen/schreiben

a. Ruf

Denke an einen bestimmten Moment in deinem Leben, in dem du das Gefühl hattest, dass sich etwas maßgeblich verändert oder dich gerufen hat.

In welcher Situation warst du damals?

Was hat dir deine innere Stimme gesagt?

Was waren deine Bedürfnisse, Wünsche, Träume?

b. Weigerung des Rufs

Werde dir bewusst, welche Ängste, Zweifel, Hindernisse dich davon abgehalten haben, diesem Ruf zu folgen.

Welche blockierenden Glaubenssätze hattest du?

Wie war dein Selbstbild?

Welcher Angst bist du begegnet?

Wovor wollte dich deine Angst schützen?

c. Aufbruch

Was hat dich dazu gebracht, trotz deiner Ängste und Zweifel loszugehen?

Welchen neuen, inneren Begleiter hast du statt deiner Angst eingeladen?

Welche innere Überzeugung hat dir geholfen?

d. Erste Schwelle

Was war der erste Schritt, den du gegangen bist, um dem Ruf zu folgen?

Was war deine erste Entscheidung, um den neuen Weg einzuschlagen?

e. Prüfungen

Welche Herausforderungen sind dir auf deinem Weg begegnet?

Wie hast du diese Herausforderungen bewältigt?

Welche Fähigkeiten hast du eingesetzt oder entwickelt, um diese Prüfungen zu bestehen?

f. Mentoren, Mentorinnen

Welche Personen haben dich auf deinem Weg unterstützt?

Was haben diese Personen gesagt/getan?

Was hat sich dadurch für dich verändert?

LESSON 23

ERWECKE DIE HELDIN IN DIR ÜBUNG - DEINE HELDENREISE



g. Tal der Dunkelheit

Was war der schwierigste Moment auf deiner Reise?
Welchen Schattenanteilen, Ängsten bist du hier begegnet?
Was hast du durch sie gelernt?

h. Elixier

Wie hast du dich nach dieser schwierigen Phase weiterentwickelt?
Was hast du über dich selbst erfahren?
Wie hat sich dein Selbstbild verändert?
Welches Geschenk hast du durch diese Transformation erhalten?
Welches Elixier hast du dadurch für dich und andere gewonnen?

i. Verweigerung der Rückkehr

Welcher Widerstand war noch da, als du daran dachtest, etwas zu verändern, dein altes Leben zu verlassen?
Warum machten dir deine Erkenntnisse und dein Elixier Angst?
Welche Entscheidungen musstest du treffen?

j. Verlassen der Unterwelt

Welche Schritte musstest du gehen, um dich aus der Dunkelheit zu befreien?
Was durftest du loslassen?
Was hilft dir beim Überwinden von Widerständen?
Welche Ressourcen stehen dir für die nächsten Schritte zu Verfügung?
Wer/was kann dir helfen?

k. Rückkehr zweite Schwelle

Wie kannst du deine Erkenntnisse in deine Alltag integrieren?
Welche neuen positiven Überzeugungen nimmst du für dein Selbstbild mit?
Wie kannst du diese in deinem Alltag leben?

l. Rückkehr mit dem Elixier

Was macht dich zu einer Heldin deiner Geschichte?
Wofür kannst du dich feiern?
Wie kann dein „Elixier“ dein Leben verändern?
Wer kannst du dadurch sein?
Was kannst du für andere bewirken?
Woran möchtest du dich in schwierigen Momenten erinnern?
Was war deine größte Erkenntnis? Was war dein größtes Erfolgsmoment?

LESSON 23 ERWECKE DIE HELDIN IN DIR ÜBUNG - DEINE HELDENREISE

Lass dich von meinen Fragen und der Graphik (von Christophe Vogler) inspirieren!

Du bist die Autorin deiner Heldenreise! You own your story!



