



Einladung zur Heldenreise 2019



Die Heldenreise ist etwas Besonderes – ein Abenteuer der **inneren Klärung und Weiterentwicklung**, ein 6-tägiges **Training zur Persönlichkeitsentwicklung**, das Dich - unterstützt durch **Musik und Bewegung** – durch verschiedene dramaturgisch genau festgelegte Stationen führt und dabei viel Raum für Eigenes lässt.

Die Heldenreise wurde von dem amerikanischen Gestalttherapeuten **Paul Rebillot** auf der Grundlage eines Ur-Musters entwickelt, das sich nach den Erkenntnissen von **Joseph Campbell** durch alle großen Mythen dieser Welt zieht.

Was ist die Heldenreise?

Die Heldenreise bietet Dir die Chance....

- Deiner Aufgabe im Leben näher zu kommen
- durch kreative, spielerische Elemente Zugang zu verdrängten Problemen zu finden und diese aufzuarbeiten.
- eigene Wünsche, Bedürfnisse, Vorstellungen und Ziele klarer zu erkennen
- Dir bewusst zu machen, was Dich bisher erfolgreich daran gehindert hat, diese Ziele und Wünsche auch zu erreichen

Die Heldenreise ist ein intensiver Selbsterfahrungs- und Bewusstseinsprozess für Menschen, die den Mut haben, wirklich in sich hineinzuhören.

Für wen ist die Heldenreise gedacht?

Die Heldenreise ist etwas für jeden,

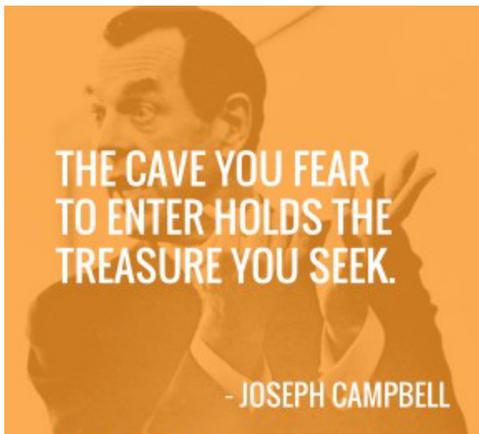
- der zumindest den NLP-Practitioner – besser den NLP-Master in der Tasche hat.
- der sich persönlich weiterentwickeln möchte
- der den Mut hat, intensiv mit sich selbst und an sich zu arbeiten und die Geduld, wirklich in sich hineinzuhören
- der Veränderung mit allen Sinnen erleben möchte



Die beiden Kernthemen auf der Heldenreise:

1. Das Dilemma zwischen Held und Dämon und die Aufgabe im Leben

Kannst Du Dich an Zeiten erinnern, in dem Du plötzlich einen starken Impuls gespürt hast: „*Genau das ist es! Jetzt packe ich es an!*“ Du warst begeistert und fasziniert von der neuen Aufgabe und kaum hattest Du diesen Gedanken zu Ende gedacht, meldete sich ein anderer Teil in Dir:“ *Lass den Quatsch! Es geht Dir doch gar nicht schlecht. Was da alles passieren könnte. Lass es wie es ist. Da bist Du wenigstens auf der sicheren Seite.“*



Die zwei gegensätzlichen Seiten in uns spiegeln sich in archetypischen Bildern wider, die wir in der Heldenreise „Held“ und „Dämon“ nennen. Wenn diese beiden beginnen, miteinander zu ringen, raubt uns das unendlich viel Energie und macht uns latent unzufrieden.

Dieser Grundkonflikt menschlichen Daseins spiegelt sich in den überall auf der Welt verbreiteten Mythen wieder, wie Joseph Campbell ein amerikanischer Anthropologe, herausgefunden hat.

Es ist immer die Geschichte eines Helden oder einer Heldin, eines Menschen, der einen inneren Ruf (des Helden) vernimmt und dann zunächst mit dem großen inneren „Aber“ (des Dämons) ringt. Authentische und erfolgreiche Menschen haben gelernt, ihren abenteuerlustigen und ihren sicherheitsbewussten Teil zu integrieren. Diesen Konflikt zu lösen, heisst letztlich, wirklich erwachsen, reif und selbstständig zu werden. Der Weg dorthin ist nicht einfach, er erfordert aufrechte Motivation, sich intensiv mit sich selbst und seinen inneren Widerständen zu konfrontieren. In anderen Kulturen halfen und helfen Initiationsrituale dabei, die nötigen Schritte zu gehen. In unserer Kultur werden wir damit ziemlich alleine gelassen.

Auf der Heldenreise hast Du die Möglichkeit, diese beiden widerstreitenden Persönlichkeitsanteile herauszuarbeiten, gegenüberzustellen und ein Stück weit zu integrieren.

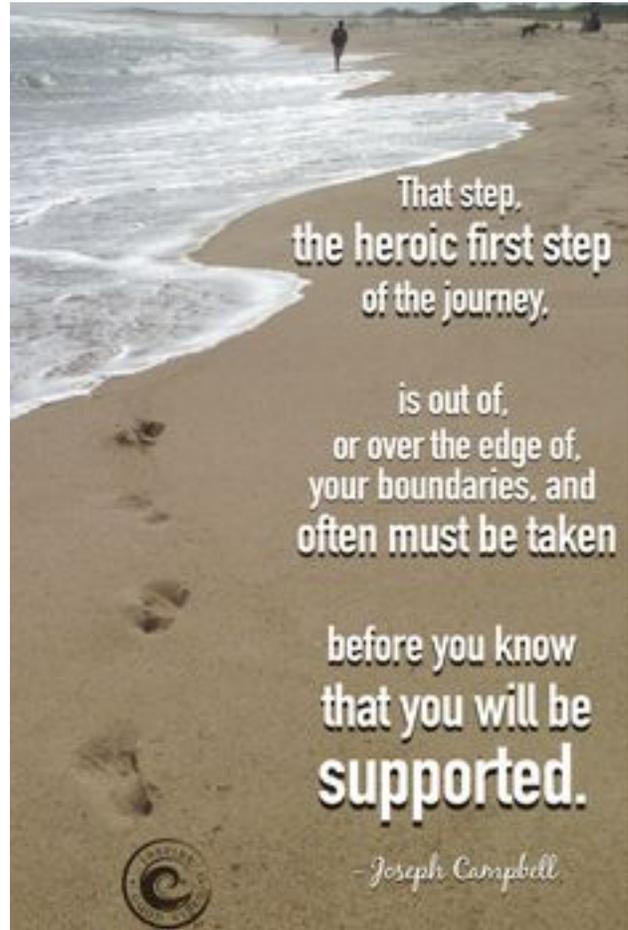
2. Lebensaufgabe - Die Aufgabe im Leben

Jeder Mensch spürt irgendwann die Sehnsucht in sich, zu erfahren, warum er oder sie auf der Welt ist.

Gibt es so etwas wie „meine Lebensaufgabe“? Gibt es vielleicht sogar mehrere Lebensaufgaben – je nachdem in welchem Lebensalter ich mich befinde? Und wie und



wo finde ich diese Aufgaben? Oder anders gefragt: Kann es sein, dass ich meine nächste Aufgabe schon längst kenne? Und wenn ja, was hielt mich bisher davon ab, sie anzunehmen? Der Umstand, dass ich dann vielleicht die Sicherheit des Bekannten aufgeben müsste, etwas wagen müsste? Kann es sein, dass Dir diese Fragen zu abgehoben vorkommen, zu weit weg von Deinen Problemen des Alltags. Du magst denken: „Eigentlich bin ich doch ganz zufrieden.“ Eigentlich müsste ich doch zufrieden sein, oder?!“ Die eigentliche Frage ist: Bist Du es? Oder denkst Du hin und wieder – in stillen Momenten: „Ist es das wirklich?“ Jeder Mensch will wissen, wohin der Weg gehen soll. Und sei es auch nur, der mutige Schritt von einem Augenblick zum anderen. Und was tut er stattdessen? Er begnügt sich in der Regel mit Ersatzbefriedigungen wie Karriere und Wohlstand, weil er in unserer Kultur verlernt hat, Kontakt herzustellen zu seinem Selbst und zu den alltäglichen Wundern, die uns umgeben. Die Heldenreise kann Dir dabei helfen, dem was wirklich in Dir steckt ein gutes Stück näher zu kommen – wenn Du möchtest.



Worauf basiert diese Reise?

Sie basiert im Wesentlichen auf den faszinierenden Arbeiten des amerikanischen Autors **Joseph Campbell**. Er entdeckte, dass sich Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten zwar unterschiedliche Geschichten erzählten, dass all diese Geschichten jedoch einem tieferen gemeinsamen Muster folgten – dem Monomythos. Der Monomythos ist ein Muster, das in allen großen Mythen der Weltgeschichte wiederzufinden war – von der Heimkehr des Odysseus nach Troja über die Artus-Saga bis hin zu George Lukas „Krieg der Sterne“.

Ein uraltes Muster, das bis heute gilt...



Es geht um einen Helden oder eine Heldin, die zu einem Abenteuer „gerufen“ werden, die durch Höhen und Tiefen gehen, bis sie schließlich vor einer Herausforderung stehen, die sie für immer verändern wird. Gelingt es ihnen, diese Herausforderung zu meistern, haben sie nicht nur den Kampf gewonnen, den Schatz gehoben oder das Elixier entdeckt – sondern sie sind innerlich auch reifer geworden.

Es ist diese Veränderung, die diesen Geschichten Tiefe verleihen. Und es ist diese Veränderung, die uns in diesen Geschichten anrührt, bewegt und fasziniert ... Warum? Weil es genau das ist, worum es in unserem Leben geht.

Auch wir gehen – wie die Helden jener Geschichten – durch Höhen und Tiefen, auch wir werden vor Herausforderungen gestellt. Und die Frage ist, ob wir sie auch annehmen und an ihnen reifen

So läuft es ab

Den Weg des Helden gehen

Inneres Wachstum verläuft nicht linear, sondern es scheint bestimmten **zyklischen Mustern** zu folgen, in dem verschiedene Phasen durchlebt werden müssen, bevor wir das Alte gehen lassen und uns dem Neuen wirklich öffnen können. Interessanterweise ist dies genau das Muster, nachdem alte Heldenmythen aufgebaut sind. Es scheint fast

so, als wären diese Mythen und Geschichten uralte Anleitungen, wie Wachstum gefördert werden kann. – eine Art Gebrauchsanleitung dazu, wie Leben funktioniert.



Die Heldenreise ist eine dieser menschlichen Urgeschichten, die jeder von uns in seiner ganz persönlichen Fassung immer wieder durchlebt.

1. Du spürst einen **Impuls zur Veränderung**, einen Ruf zum Aufbruch, um das Leben schöner, reichhaltiger und fruchtbarer zu gestalten.
2. Wenn Du diesem Ruf folgst, tritt Dein **Held** auf die Bühne: Jener Teil in Dir, die sich danach sehnt, ein erfülltes Leben zu führen und wirklich glücklich zu sein.
3. Doch meist dauert es nicht lange, bis ein zweiter Teil sich zeigt: der Teil in Dir, der Einspruch erhebt und Dich zu entmutigen versucht. Dein innerer **Dämon**, der Wachstum sabotiert.



Normalerweise können wir diese beide recht gut unter Kontrolle halten, einfach um zu funktionieren und den täglichen Erwartungen, die an uns gestellt werden, gerecht zu werden. Den Preis, den wir dafür bezahlen: Wir realisieren nur einen kleinen Teil all der Möglichkeiten, die in uns stecken und bisweilen fühlen wir, wieviel Energie dies kostet.

Wenn Du den Mut dazu hast, gehen wir zusammen einen Schritt weiter: Du wirst **die Visionen und die Gefühle des Helden in Dir erfahren...** und Dir zu eigen machen. Und... Du wirst auch erfahren, **welche Kraft, welche Emotionen und welches Potenzial in Deinem Dämon steckt.** Zusammen werden wir es ermöglichen, dass diese beiden Seiten von Dir – Held und Dämon – in einer großen klärenden Konfrontation **ihren Kampf gegeneinander ausfechten.** Du gegen Dich.

Das führt zu etwas Neuem – zu **einer neuen Lösung**, die jetzt noch niemand kennt. Dann wirst **Du Dich der entscheidenden Prüfung stellen**, Deiner größten Angst begegnen und damit durch eine für Dein Leben wichtige Engstelle hindurchgehen. Daraus wirst Du zurückkehren mit einer **Belohnung**, die Dein Leben reicher und tiefer macht. Und ich werde Dich dabei unterstützen, diese Erfahrung in Deinen Alltag zu integrieren – die **Rückkehr.**

Die Methodik der Heldenreise...

Wird anders sein, als das was Du bisher bei mir kennen gelernt hast (Vorträge, Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen).

Und da hat seinen guten Grund: Es reicht nicht auch, nur „aus dem Kopf heraus“, darüber zu sprechen oder zu diskutieren, um wirklich tiefgreifende Veränderung in unserem Leben zu erreichen. Erst wenn wir alle Ebenen Körper, Geist und Seele miteinbeziehen, kann nachhaltige und dauerhafte Veränderung geschehen.

Deshalb werden wir auf der Heldenreise mit „anderen“ didaktischen Möglichkeiten arbeiten – mit Methoden und Ansätzen, die teilweise uralte sind (Rituale und Trancereisen) und andererseits recht neu sind (gestalt- und theatertherapeutischen Ansätzen). Wir werden mit dem Kopf arbeiten (Nachdenken bis es weh tut), mit dem Körper (Fools-Dance, Aufstellungen und Theater-Inszenierungen) und auch mit Elementen, die jenseits von Geist und Körper sind.

- **Körperarbeit:** Der Körper lügt nicht. Keine Veränderung, die nicht auch „am eigenen Leib“ durchlebt wurde, wird Bestand haben. Hier werden wir Zugang zu dem bekommen, was uns blockiert und auch zu unserer Lebensenergie.



- **Transformations-Tanz:** Im Trance-Tanz werden wir energetisch aufgeladen und öffnen uns für Veränderung. Der dem Tai Chi ähnlichen sog. „Fools-Dance“ bewahrt das körperliche Gedächtnis für alle Stationen der Heldenreise – wie eine Art persönliches Körpertagebuch.
- **Trance-Reisen:** Wie Du es ansatzweise schon aus meinen NLP Seminaren kennst, erforschen wir hier die inneren Bilder.
- **Kreativer Ausdruck:** Was wir spielerisch und kreativ gestalten, wird uns erst wahrhaft zu eigen: durch Bewegungen, Inszenierungen, Stimmausdruck, Malen und Erzählen.
- **Denk-Arbeit:** Auch das Nach-, Vor-, und Querdenken gehört zum Prozess. Es ist wichtig mit geistiger Klarheit die innere Struktur nachvollziehen zu können und zu verstehen, was hinter den verschiedenen Ansätzen steckt, wie Veränderung funktioniert, um sich dann wirklich frei für einen Weg entscheiden zu können.
- **Rituale und Meditation:** Im Schutz von offenen undogmatischen Ritualen wird uns das, was uns begegnet, nicht überwältigen, sondern Wachstums auf allen Ebenen fördern – dem Geist – dem Herzen und des Körpers. Rituale geben einen sicheren Rahmen, fokussieren unsere Energie und schaffen Verbindung zum großen Ganzen. Mit der Gabe der Demut und mit Achtung vor diesem Ganzen wird der „Held“, der von seinem Abenteuer heimkehrt nicht zu einem stolzen aufgeblasenen Ego, sondern zu einer Bereicherung von sich selbst und der Gemeinschaft.



Was Du noch wissen solltest:

Wachstum geschieht immer an der Grenze – niemals innerhalb der eigenen Komfortzone. Inneres Wachstum geschieht immer dann, wenn wir uns bewusst und behutsam unseren persönlichen Grenzen nähern. An die eigenen Grenzen zu gehen macht Angst: Zum Beispiel, anderen die Meinung zu sagen – auch auf die Gefahr hin, abgelehnt zu werden oder echte Zuneigung zu zeigen oder neue Dinge auszuprobieren, die einem bisher eher peinlich waren.

Es geht in diesem Workshop darum, **sich frei zu entscheiden** durch diese Angst hindurchzugehen und das Neuland dahinter zu erkunden. So geschieht persönliches Wachstum. **Jeder entscheidet selbst, wie tief er sich auf sich selbst einlassen möchte.** Dieser Workshop ist keine Therapie und kann eine solche nicht ersetzen.



Dieser Workshop setzt eine stabile Psyche und eine normale physische Belastbarkeit voraus.

Ja-nein-vielleicht-ja, aber...?

Nun wie denkst Du nun über dieses Angebot? Hat Dein Dämon und Widersacher Dich schon wieder fest im Griff: „*Ach was soll denn das alles?*“

Oder bist Du unsicher, ob das wirklich etwas für Dich ist. Einerseits hört sich die Heldenreise ja schon interessant und verlockend an ... mal etwas ganz anderes, vielleicht schaffe ich mit dieser Unterstützung ja wirklich einen Durchbruch für mich?

Andererseits: „*Irgendwie ist mir nicht wohl dabei... das mit der Gruppe... und vielleicht muss ich da Dinge sagen oder machen, die mir unangenehm sind, aber vielleicht sollte ich doch einmal...*“ Dieser innere Zwiespalt ist ganz normal.

Aber: Sobald du von der Heldenreise hörst und dies alles bis hierher gelesen haben solltest, hat sie schon begonnen.

Es ist der Ruf des Abenteuer Leben, den Du da in Dir vernimmst und schon sind beide da, Dein Held und Dein Dämon. Und das alte Spiel beginnt...;-)

Wenn Du möchtest, unterstütze ich Dich gerne dabei herauszufinden, ob die Heldenreise das Richtige zu diesem Zeitpunkt für Dich ist oder ob sich etwas anderes für Dich finden lässt. Rufe mich einfach an und lass' uns darüber reden.

Alles Gute für Deinen Weg – mit oder ohne Heldenreise.

Dein

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
(Hermann Hesse)



Die Reisedaten

Termin und Ort:

Unsere "Heldenreise" findet vom Sa. 24. März (18.00) bis zum Fr. 29. März 2019 (14.30) am Chiemsee/Bayern statt.

Die TeilnehmerInnen:

Ich werde nur an meine bisherigen NLP-Master-Absolventen – und vielleicht einigen besonderen Freunden zukommen lassen. **Max. 10 Teilnehmer**

„Die Reiseleitung“:

Torsten und Hans-Jürgen

Master of Ceremony wird mein Freund und Kollege Torsten sein. Ich werde die Teilnehmer und den Prozess die ganze Woche als Ressourceperson begleiten. *(Bei Torsten habe ich damals (2005) die Heldenreise kennengelernt. Ich kenne niemanden, der mehr Erfahrung damit hat.)*

Teilnehmergebühren und sonstige Kosten:

Die Teilnehmergebühren betragen € 1.490.- zzgl. MwSt.

Bitte rechne zusätzlich für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) für die komplette Heldenwoche mit € 330.- bis € 450.- je nach Zimmerkategorie.

Anmeldung:

Du kannst Dich über folgenden Link anmelden:

<http://bit.ly/heldenreise2019>