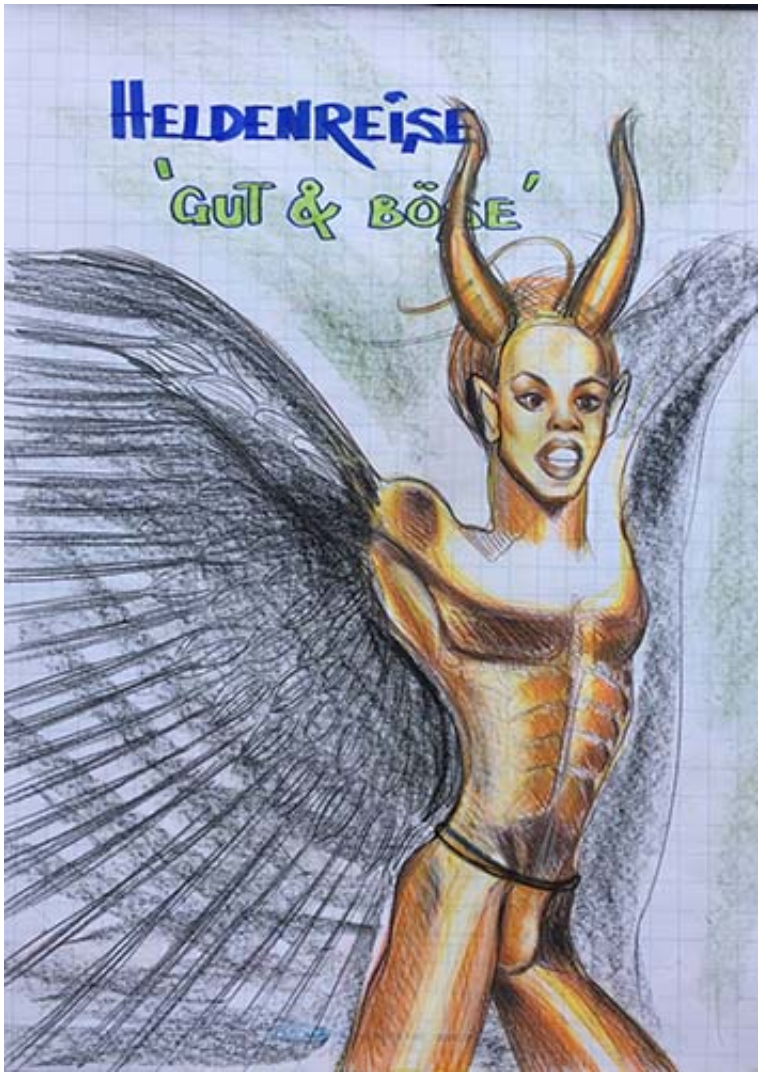
Heldenreise



Bist du bereit deine Heldenreise anzutreten?

Im **NLP** haben wir die Vorstellung, dass das Leben jedes Menschen eine **Heldenreise** sein kann. Jeder Mensch hat einen Traum, den er gerne leben möchte. Etwas für das er geboren wurde. Eine ganz bestimmte Aufgabe in seinem Leben.

Ganz allgemein ist die **Heldenreise** für jeden Menschen geeignet, der sich mit dem Sinn des Lebens auseinander setzen will. Viele Menschen machen sich auf den Weg, weil sie ein unbestimmtes Gefühl haben, dass irgendetwas noch fehlt.

Aber auch für Menschen, in schwierigen Übergangs-Situationen und Krisen, wie z. B. Verlust des Arbeitsplatzes, Berufsfindung, Trennung oder Krankheit. Hier hilft dir die Heldenreise, dich neu zu orientieren.

Mach dich auf den Weg in deiner **NLP Heldenreise**. Tritt deine Reise an und komm dann wieder. Nicht als der Mensch, der du sein könntest, sondern als der, der du bist.

Das Privileg deines Lebens ist es, du selbst zu sein!

Zitat von Joseph Campbell, dem Entdecker der Heldenreise

Bei der **NLP** Heldenreise geht es im Grunde um die Frage:

- Wie kannst du sinnvoll leben?
- Was ist deine tiefste Berufung?
- Und wie kannst du auf den Ruf reagieren?

Du wirst dich nun wahrscheinlich fragen, soll ich eine Heldenreise machen?

Wenn du deine Berufung nicht findest, wird dein Leben wahrscheinlich unglücklich sein. Du wirst dich verwirrt und verloren fühlen und vielleicht möglicherweise sogar massive Probleme bekommen. Eine NLP Heldenreise zu erleben kann erstaunlich viele positive Auswirkungen auf dein Leben haben.

Die positive Wirkung der Heldenreise besteht darin, dass sie ein Sinngefühl vermittelt. Doch diese positiven Aspekte haben auch ihren Preis. Wo Licht ist, ist auch immer Schatten. Sonst bräuchte man kein Held zu sein, um sich dieser Herausforderung zu stellen.

Die von **Campbell** entwickelte Idee der Heldenreise (modelliert von Stephen Gilligan & Robert B. Dilts im NLP)**,** liefert dir eine brauchbare Landkarte, mit deinen Problemen der Veränderung und insbesondere der Veränderung auf der Identitätsebene fertig zu werden.

Joseph Campbell

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell studierte die Geschichten anderer Kulturen und verglich sie miteinander. Er entdeckte, dass alle Naturvölker, die er besuchte, eine Gemeinsamkeit hatten. Sie erzählten sich Geschichten, um voneinander zu lernen. Irgendwann fiel Campbell auf, dass diese Geschichten, Sagen und Mythen eine typische Situationsabfolge hatten und darin immer wieder ähnliche Charaktere vorkamen.

Campbell schrieb dieses Grundmuster auf und legte damit die Heldenreise frei. Er entdeckte, dass alle guten Geschichten sich in 12 allgemein gültige Muster aufgliedern lassen. In seinem 1949 erschienen Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ nennt, erläutert und beschreibt er die Stadien der Heldenreise anhand vieler alter Sagen und Mythen. Er erklärt deren Bedeutung mit Hilfe der Tiefenpsychologie nach Sigmund Freud und Carl Gustav Jung.

Das Modell der **Heldenreise** nach Joseph Campbell:

1. Die gewohnte Welt
2. Der Ruf des Abenteuers
3. Die Weigerung
4. Die Begegnung mit dem Mentor
5. Das Überschreiten der ersten Schwelle
6. Bewährungsproben, Verbündete und Feinde
7. Vordringen zur tiefsten Höhle (sich seinen Ängsten stellen)
8. Entscheidende Prüfung
9. Belohnung
10. Rückweg
11. Auferstehung
12. Rückkehr mit dem Elixier

Der amerikanische Drehbuchschreiber Christopher Vogler nahm Campbells Ideen auf und entwickelte daraus ein Konzept für Filmautoren. Sein Buch „Die Odyssee des Drehbuchschreibens“ ist mittlerweile ein Standardwert für alle Autoren.

Die Heldenreise ist das „Modell“, das allen erfolgreichen Hollywoodfilmen zugrunde liegt. Ob Star Wars oder Harry Potter, Pretty Woman. Jeder dieser Filme ist nach den Stufen der Heldenreise gebaut. Aber damit nicht genug: Jeder erfolgreiche Songtext, jeder Bestseller, jede gute Marketing-Strategie fußt auf der Heldenreise.

Jede Geschichte, die du dir merkst und aus der du etwas lernst, folgt dem Muster der Heldenreise.

Die Heldenreise hilft dir aber auch noch auf einer ganz anderen Ebene - nämlich bei deiner persönlichen Entwicklung. Mit ihrer Hilfe kannst du

Erlebnisse und Geschehnisse besser einordnen und mit deinen Talenten im Einklang leben.

Des Weiteren hat sich der Philosoph, Theaterwissenschaftler und Gestalttherapeut Paul Rebillot umfangreich mit der **Heldenreise** auseinandergesetzt. Er hat ein gestalttherapeutisches Seminar entwickelt, welches auf Campbells Arbeit beruht. Dieses wird heute erfolgreich in der Kunst- und Gestaltungstherapie eingesetzt.

Auch Robert Dilts und Stephen Gilligan beschreiben in ihrem Buch: „Die Heldenreise - auf dem Weg zur Selbstentdeckung“ eine neue Herangehensweise im NLP an dieses Thema.

Ablauf der NLP Heldenreise

„Nachdem Sie Ihren Klienten darin unterstützt haben, seine Heldenreise zu kartieren, können Sie ihm helfen, die Reise anzutreten und ihn zu diesem Zweck durch den folgenden Prozess geleiten. Dabei werden eine physische Zeitlinie und der Als-ob-Rahmen genutzt, um jeden Widerstand gegen das Überschreiten der Schwelle zu erkennen und zu transformieren und dann die Heldenreise anzutreten.

1. Markieren Sie auf dem Boden eine imaginäre Zeitlinie. Platzieren Sie die Berufung und den

Dämon an die Punkte, wo sie bezogen auf die Zukunftsdimension der Zeitlinie ihren Platz haben müssen.

2. Fordern Sie den Klienten auf, sich in die Gegenwartsposition zu begeben und sich in seinem Empfinden die Schwelle zu vergegenwärtigen, die er überschreiten muss, um sich erfolgreich mit den Dämonen auseinanderzusetzen und seine Berufung erhalten zu können. Fragen Sie: „Was hält Sie zurück?! – „Wo ist der Widerstand?“

3. Unterstützen Sie Ihren Klienten/Helden, indem Sie ihm helfen, diesen Widerstand körperlich zu erleben: Interagieren Sie mit dem Klienten, um eine physische Metapher für das Gefühl des Widerstands zu schaffen (indem Sie den Klienten beispielsweise zurückhalten, zurückstoßen, herunterziehen oder von der Linie ziehen). Demonstrieren Sie durch Rollenspiel verschiedene Möglichkeiten, bis der Klient bei *einer intuitiv das Gefühl hat*, dass sie sich richtig anfühlt.

Der Sponsor hilft dem Klienten, seinen Widerstand gegen das

Überschreiten der Schwelle körperlich zu erleben, indem er im Rollenspiel

eine physische Metapher für den Widerstand demonstriert.

4. „Dann tauschen Sponsor und Klient ihre Position, so dass der Klient sich in der Rolle seines eigenen Widerstands befindet. Aus dieser Perspektive setzt sich der Klient mit folgenden Fragen auseinander: „Welche positive Absicht steht hinter dem Widerstand?“ – „Welche Ressourcen brauche ich, um der positiven Absicht auf neuartige und angemessene Weise gerecht zu werden?“ – „Wie kann ich den physischen Ausdruck des Widerstandes so verändern, dass er für mich hinsichtlich der positiven Absicht zu einem Beschützer wird, statt eine Einschränkung zu sein?“

Sponsor und Klient tauschen die Position, so dass der Klient

sich in der Rolle des Widerstandes befindet und über seine

damit verbundene positive Absicht reflektieren kann.

5. „Der Klient verlässt auf seiner Zeitebene die Gegenwart und geht zur Zukunft, wobei er so handelt, *als ob*er in der Lage wäre, die Schwelle zu überschreiten und sich zu einem Ort in der Zukunft zu begeben, welcher die Berufung repräsentiert. Der Klient steht am Ort der Berufung und gelangt zu dem inneren Empfinden, dass er erfolgreich und zentriert ist.

6. In der Position der Berufung wendet er sich um und schaut zurück zur Gegenwart, wo er *mit der Schwelle gerungen*hat. Von dieser Position aus wird er zu seinem eigenen Beschützer und zum Selbst-Sponsor und bietet seinem gegenwärtigen Selbst eine Ressource und eine Botschaft an.

7. Der Klient kehrt zur Gegenwart zurück, wohin er aus der Zukunftsposition die Botschaft und die erforderlichen Ressourcen mitbringt. Er reflektiert darüber, wie diese Ressourcen dazu beitragen, den vorherigen Widerstand in einen Beschützer zu verwandeln.

8. Mit diesen Ressourcen versehen begibt der Klient sich auf deiner Zeitlinie wieder in die Position der Zukunft, der die Berufung repräsentiert.

Übungsanleitung Heldenreise

	Vorgehensweise
1. Ist Situation und Berufung finden	Thema der Heldenreise herausarbeiten: Welche Berufung gibt es für mich? Was muss zu ihrer Erfüllung getan werden? Worum handelt es sich bei dem Dämon (der Herausforderung), dem ich mich stellen muss? Welche (Negativ-) Botschaften tauchen auf? Welche Schwellen müssen überschritten werden (was lasse ich an Gewohntem hinter mir, was ist das Neue, das Unbekannte)?
2. Timeline legen	Etablierung einer Timeline mit Schwelle, Dämon und Berufung

3. Schwelle	In der Gegenwartsposition die Schwelle benennen: Was hält mich zurück? Wo ist der Widerstand? (*The cave you fear to enter holds the treasure you seek,* Joseph Campbell) *Die Höhle, vor der du Angst hast einzutreten, beinhaltet den Schatz den du suchst.*
4. Widerstand körperlich erleben	Die Schwelle überschreiten und dem Dämon begegnen. **Physische** Auseinandersetzung mit dem Coach in der Dämonenrolle, der den Coachee mit seinen Ängsten, Negativbotschaften u.ä. konfrontiert und daran hindert, zur Berufung zu gelangen
5. Rollen-tausch	Rollentausch. Coachee übernimmt die Rolle des Dämons und wird während des Kampfes vom Coach nach seiner positiven Absicht befragt: Was ist deine positive Absicht? Was willst Du Gutes für mich erreichen? Welche Ressourcen brauche ich, um der positiven Absicht auf neuartige und angemessenere Weise gerecht zu werden?
6. Mentor suchen	Mit entsprechenden Informationen auf die Gegenwartsposition zurückkehren und (mehrere) Mentoren suchen. Sich selbst als Mentor beraten, welche Ressourcen für eine erfolgreiche Erfüllung der Berufung benötigt werden
7. Ressourcen holen	Beschaffung der Ressourcen über die Timeline.

8.	Mit den Ressourcen in die Zukunft gehen und auf der Berufungsposition deren Erfüllung erleben.
9.	In dieser Position neue Botschaften, Glaubenssätze, Ressourcen usw. für das eigene Ich in der Gegenwart entwickeln
10.	Überbringung des Neu Gewonnenen an das Ich in der Gegenwart in Form eines Symbols, einer Farbe, eines Gegenstands etc.
11.	In der Ich-Position diese Ressourcen integrieren und erleben. Reflexion darüber, wie der transformierte Dämon in einen Beschützer verwandelt werden kann
12. Ressourcen in Zukunft erleben	Mit den Ressourcen erneut in die Zukunft gehen und die Berufung erleben.
13. Future-Pace	Future-Pace

Quelle:

Dilts, Robert B. (2005): Professionelles Coaching mit NLP, Junfermann 2005, S. 182-188

Dilts/Gilligan (2013): Die Heldenreise. Auf dem Weg zur Selbstentdeckung, Junfermann 2013