



# Deine Heldenreise beginnt

von Anke Sommer

**Die Stunde Deines Helden hat geschlagen.**

**Nun geht es los.**

**Dein Weg als Held beginnt.**

Ja, wir alle sind Helden! Wir kommen auf die Welt und schon ist er/sie in uns, inspiriert, leitet und führt uns. So ein Held ist schon etwas Wundervolles. Es ist ein Geschenk, was es gilt im Laufe des Lebens auszupacken, zu entwickeln und mächtig werden zu lassen. Gehen wir nun gemeinsam auf den Weg, der Dich zu Deinem Helden werden lässt. Und aufgepasst, es macht Spaß, ist abenteuerlich und aufregend schön!

## Erster Überblick über die Stationen der Heldenreise

- I. Ausgangspunkt ist die gewohnte Welt des Helden.
- II. Der Held wird zum Abenteuer gerufen.
- III. Diesem Ruf verweigert er sich zumeist.
- IV. Ein Mentor überredet/hilft ihn daraufhin die Reise anzutreten. Und das Abenteuer beginnt.
- V. Der Held überschreitet die erste Schwelle, nach der es kein Zurück mehr gibt.
- VI. Daraufhin wird er vor erste Bewährungsproben gestellt und trifft dabei auf Verbündete und Feinde.
- VII. Nun dringt er bis zur tiefsten Höhle vor und trifft dabei auf den Gegner.
- VIII. Hier findet die entscheidende Prüfung statt: Konfrontation und Überwindung des Gegners.
- IX. Der Held wird belohnt, indem er z.B. den Schatz oder das Elixier raubt.
- X. Nun tritt er den Rückweg an, während dessen es zur Auferstehung des Helden kommt.
- XI. Diese Auferstehung ist nötig, da er durch das Abenteuer zu einer neuen Persönlichkeit gereift ist.
- XII. Anschließend tritt der Held mit dem Elixier den Heimweg an.

## Was ist eigentlich der Held in uns?

Wofür steht der Held? Was ist er? Wie tickt er? Was macht ihn aus?

Der Held ist unser tiefstes Können, unsere Begabung in uns, unser Scharfsinn und in unserer Intuition eingebettet. Nicht unser gelerntes Wissen, sondern unser Spürsinn bringt uns auf die Spur unserer tiefsten Daseinsform.

## Die gewohnte Welt birgt und verbirgt den Helden in Dir

Verstehe Deinen ureigenen Mangel als Wegweiser zum Pfad Deines Helden. Alles was Dir mangelt zeigt Dir, wo Dein Held **nicht** leben darf. Die Voraussetzung zum Finden des Helden ist das Raustreten aus Deiner Komfortzone. Und wohin sollst Du treten?

Mitten rein ins „Abenteuer Welt“.

## Wie hörst Du den Ruf des Abenteurers?

Prinzipiell taucht er immer wieder auf.



Deine Träume leben den Kummer und das Sehnen Deines Helden in Dir. Deine nicht gelebten Ziele zeigen Dein Abenteuer und welche Richtung der Held mit Dir gehen will. Aber etwas in Dir lässt es Dich verweigern. Lässt Dich ausweichen und lieber im Gewohnten bleiben.

Aber da sind immer wieder diese Momente, wo Dein gewohntes Leben aus den Fugen gerät. Wo Unordnung und Irritation in Deine gewohnte Welt hinein kommt. Genau das sind die Momente, wo das Abenteuer ruft.

Hier kannst Du Dich fragen, wer in Deinem bisherigen Leben war der Herold, der Bote aus der noch anderen Welt? Der Bote aus der Welt Deines künftigen Abenteurers.

## Wo findest, siehst und spürst Du Deinen Helden noch?

In der Entwicklung Deines Körpers siehst Du, wie sehr Dein Held lebt oder eben auch nicht.

Je geschmeidiger Deine Bewegungen, je kraftvoller Dein Auftreten, je abgestimmter Dein Aussehen mit Deiner Innenwelt übereinstimmt, desto mehr gehst Du den Weg Deines Helden in Dir.

## Wege in Dein Abenteuer „Welt“

Der kürzeste Weg zu Deinem Helden in Dir ist die Übernahme der Selbstführung.

Ergreife die Führung Deines innerlichen Sicherheitsbedürfnisses. Denn die Sicherheit stellt die größte Grenze zwischen Dir und Deinem Heldenweg dar.

Erkenne hierfür Dein Führungsprinzip. Das Erkennen bringt Dich auf die erste Stufe Deiner Selbstführung.

## Mit vier beantworteten Fragen rein in Dein Führungsprinzip

1. Wie führst Du?
2. Wie führt der Held in Dir?
3. Wie unterscheiden sich die Führungsstile voneinander?
4. Wie kannst Du beide Stile miteinander vereinen?

## Das Abenteuer „Welt“ ist aufregend, aber....

Nun denkst Du vielleicht, wo ist das Aber? Das ist doch toll.



Ja, ist es, nur gehst Du diesen Heldenpfad entlang, dann ist Dein Weg nicht im Voraus einsehbar. Jeder Schritt weiter zeigt ein Stückchen mehr Deines Weges. Je mehr und sicherer Du ihn gehst, desto mehr siehst und fühlst Du Deinen Heldenweg. Wenn Du nun diesen Weg einschlägst, dann übernimmst Du Verantwortung, viel Verantwortung.

## **Dein Held hat eine Stärke**

Beantworte die fünf Fragen und beantworte Sie aus Dir Selbst heraus. Gehe dazu auch in Deine Kindheit und erinnere Dich an die Rufe und den Drang in Dir.

1. Was macht Dich eigentlich aus?
2. Was zeichnet Dich aus?
3. Was ist Deine tiefste Begabung in Dir?
4. Was ist Dein tiefstes Drängen in Dir?
5. Wohin drängt es Dich?

## **Die Grenzen, die den Weg Deines Helden in Dir versperren sind alltäglich und deshalb so gemein...**

Was im Film als Verbrecher, als Monster oder Mörder den Weg des Helden kreuzt und sein Vermächtnis zu zerstören droht, ist in Deinem Leben die alltägliche Begrenzung Deines inneren Dranges. Je begrenzender Dein Umfeld, desto stärker ist Dein Vermächtnis, das Vermächtnis Deines Helden in Dir gefährdet. Die höchste Stufe der Zerstörung Deines Vermächtnisses liegt dann vor, wenn Du selbst die Begrenzung vornimmst. Kläre Deinen Irrglauben auf, der Dich immer wieder von Deinen tiefsten Zielen und Deinem tiefsten Drängen in Dir wegführt.

## **Wie zeigt sich Dir Dein Irrglauben, der alltäglichste Feind des Helden?**

Setze zunächst das Wort Abenteuer an Stelle Deines tiefsten Dranges. Nun untersuche bitte folgende Glaubenssätze:

- Abenteuer ist immer auch gefährlich.
- Abenteuer bezahlt man oft auch mit dem Leben.
- Mit Abenteuern verdient man nicht genug, um davon leben zu können.

Willkommen in der Welt der stärksten Widersacher auf dem Weg zu Dir selbst, was so viel heißt, wie auf den Weg zu Dir „Held“.

## **Wie kommst Du nun in die Welt Deines Abenteuers hinein?**

Ganz einfach, mit Deinem Willen. Je mehr Du etwas willst, desto mehr geschieht es. Hieraus entsteht die zweite Stufe Deiner Selbstführung.

Führe Deine Gedanken!

## **Wie aber führst Du Deine Gedanken?**

Zum Führen Deiner Gedanken brauchst Du eine hohe Sensibilität. Du benötigst eine Einschätzung Deiner Wirkung im Außen.

Warum ist das so?

Weil die Gedanken Deine Persönlichkeit formen und Du im Außen erkennst, welche Gedanken die stärksten in Dir sind. Das Außen reagiert auf das, was Dich geprägt hat.

## **Nutze das Außen als Deinen Spiegel**

Dein Außen ist Dein Spiegel. Verlasse hierbei die „Unkenrufe“ und höre auf die sich wiederholenden Signale aus den unterschiedlichsten und voneinander unabhängigen Mündern. Schau auf die Reaktion der Lebewesen um Dich herum. Beobachte die Reaktion von Tieren auf Dich.

Dann erkennst Du die Wirkung Deiner Person nach außen. Damit weißt Du auch wer da gerade in Dir lebt. Du kannst entscheiden, ob es Dein Held ist oder die Grenze Deiner gewohnten Welt.

Jetzt kannst Du beginnen Deine Gedanken zu führen. Die Reaktion des Außen zeigt Dir, ob Du als Held damit erfolgreich bist oder Dein Dich begrenzendes Feld.

### **Jeder Held braucht seinen Mentor, denn erfolgreich sind wir nie alleine**

Deine Begleiter, Förderer und Dein Mentor sind Deine Leitplanken.

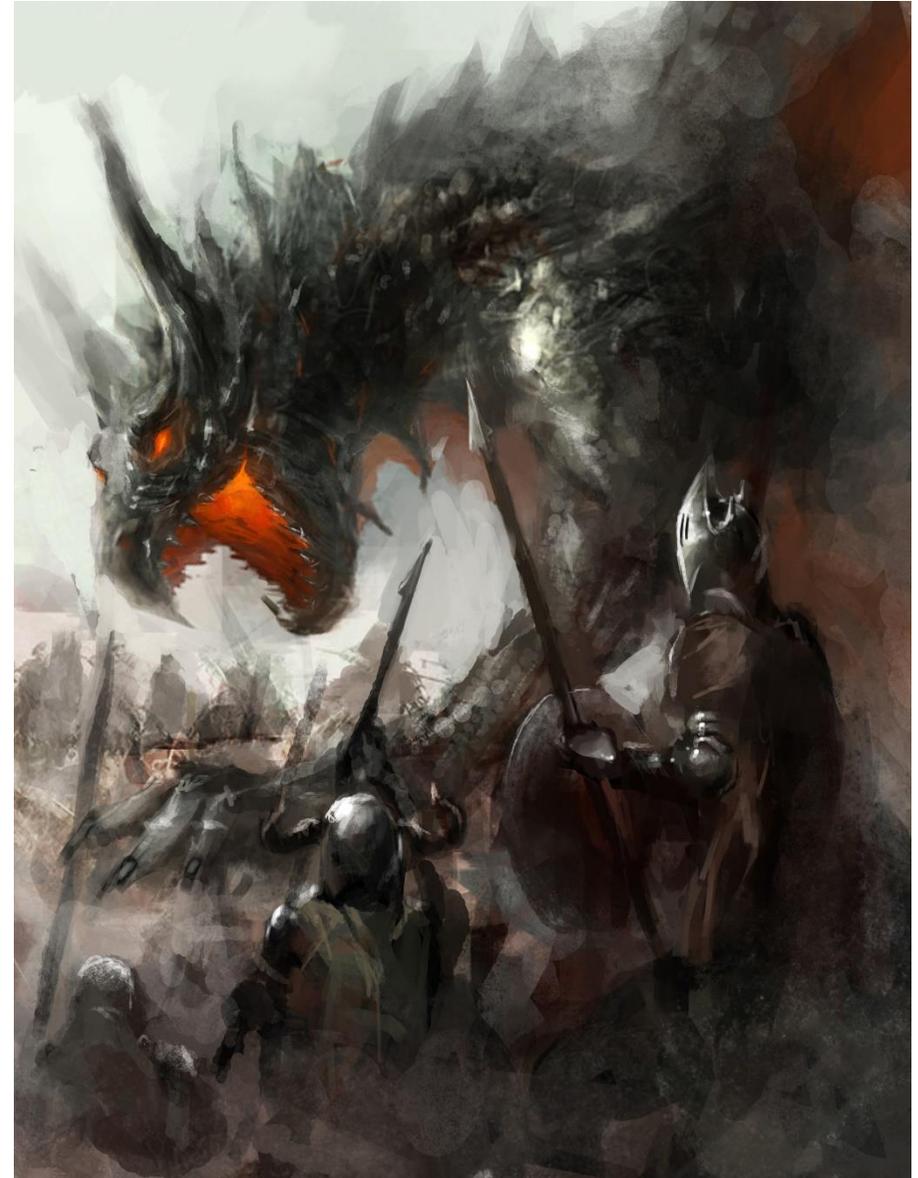
Die Menschen, die Deine Handlungen selbstlos stärken, das sind Deine Förderer.

Der Mensch, der selbst den Weg des Helden gegangen ist und aus Weisheit zu Dir spricht, dieser Mensch ist Dein Mentor. Wir sind umgeben mit diesen Leitplanken, auf unserem Weg unseres Heldenganges.

### **Die erste Schwelle übertreten**

Der Held in Dir ruht nicht. Aus welchen Gründen auch immer, es ist vorgesehen, dass Du ihn gehst, Deinen Weg Deines Helden in Dir. Also schwankt Deine gewohnte Welt. Entweder sind es Schicksalsschläge oder andere Ereignisse, die Dich tief erschüttern lassen, die Dich auffordern einzutreten.

Genau hier öffnet sich Dein Weg in das Abenteuer „Welt“. Hier legt sich Deine tiefste Begabung vor Deine Füße und fordert Dich auf zu gehen.



## **Gegner und Verbündete**

Erst einmal eingetreten in die Welt des Abenteuers lernst Du sie alle kennen, die Guten und die Bösen, Deine Freunde und Deine Feinde. Du begegnest den Gestaltenwandlern, denjenigen, die gut erscheinen, aber schlecht sind oder den Schlechten, die sich als gut erweisen. Hier wirst Du geprüft. Hier wird Deine tiefste Begabung zu Deinem besten Freund, denn dank dieser, lernst Du gut von schlecht zu unterscheiden.

Hier lernst Du, dass Selbstführung das Instrument Deines Helden ist. Denn Selbstführung ist die Voraussetzung den Weg des Helden zu bestehen. Selbstführung ist die Offenbarung Deiner Stärke, die nicht nur anderen, sondern erstrangig Dir Selbst den Rücken stärken muss. Die Selbstführung ist die Voraussetzung zum Bestehen Deiner nächsten beiden Stationen als Held. Die Stabilität Deiner Selbstführung entscheidet, ob Du als Phönix aus der Asche aufsteigst oder liegen bleibst.

## **Vordringen zur tiefsten Höhle**

Alles ist wie gehabt; alles kennst Du, nur siehst Du hier plötzlich ganz anders. Du erkennst Deine wahren Freunde und siehst, was Dir droht „Dein Genick zu brechen“ und was Deine Seele dunkel werden lässt. Was Du vorher nicht sahst, offenbart sich Dir jetzt.

Du handelst. Du stellst Dich. Du ergreifst die Hand des Freundes, wenn Du am Boden liegst und wendest Dich vom Feind ab. Du verweigerst seine Hand. Du nimmst Dein Schicksal an. Du lebst in der Sekunde, die gerade ist. Du fürchtest den Tod nicht, weil Du Dich für das Leben, also für das Gute entschieden hast. Du erinnerst Dich an die Worte Deines Mentors. Du erkennst, dass sie Dich spiegelten und Dich abbildeten, in Deinem tiefsten Kern. Du kämpfst, nicht um des

Kämpfen Willens. Du behütest das flammende Licht Deiner größten Stärke, denn dieses leuchtet nur im Leben.



## **Die entscheidende Prüfung, der Kampf der Entscheidung**

Woran erkennst Du diese Etappe Deines Weges als Held?

Du erkennst sie danach. Wenn nach bestandener Herausforderung alles anders ist als zuvor. Wenn Deine Entscheidung eine Veränderung bringt, die nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

Wenn bei Deiner Entscheidung so gut wie alle Sicherheit der gewohnten Welt auf dem Spiel stand. Dann hast Du die entscheidende Prüfung bestanden. Wenn Dir vorher Angstschweiß auf der Stirn stand, bei nur dem Gedanken, die Veränderung in Deiner gewohnten Welt vorzunehmen, tust Du es jetzt einfach. Klipp, klar und deutlich.

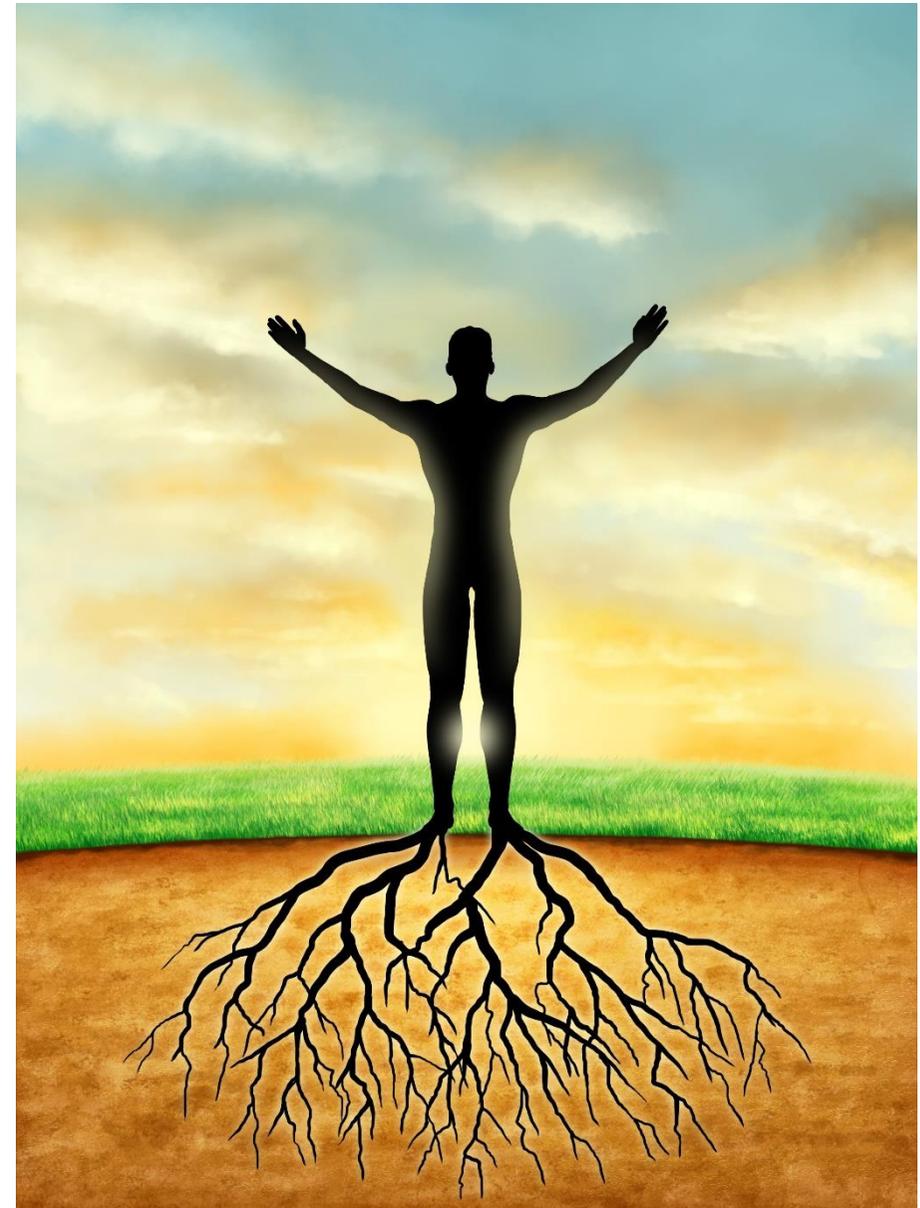
...Und danach ist alles anders wie zuvor. Du siehst den Feinden Deines Weges in die Augen, während Du Dich Deiner Geißel stellst. Und nicht vergessen, Deine Geißel lebt im Alltag. Deine Geißel begleitet Dich schon dreiviertel Deines Lebens. Deine Geißel lebt in der Angst, allein zu sein. Oder sie lebt darin, die Tür zu öffnen und ins Leben zu gehen. Sie lebt in einer fehlenden Entscheidung, die es möglich macht, noch immer neben dem Partner aufzuwachen, der Dir die Luft zum Atmen nimmt oder immer noch das Leben zu führen, was Du schon als Kind nicht führen wolltest.

Hier gewinnst Du oder Du verlierst. Du gewinnst Deine Stärke, Dein Blitzen in den Augen, Deine Klarheit und die seelische und körperliche Gesundheit. Oder Du verlierst Dein gesundheitliches Gleichgewicht. Wenn das Gleichgewicht verloren ist, dann kannst Du dabei auch Dein Leben lassen.

Es ist die Phase Deines Weges, die zwischen Leben und Tod entscheidet, den Phönix aus der Asche steigen oder ihn unter der Asche ersticken lässt. Es ist die Überwindung Deines Egos.

### **Belohnung und Ergreifung des Schwerts**

Es ist unfassbar schön, diesen Moment der Umkehrung Deines Egos zu erleben. Der Held in Dir musste einen Tod sterben, um aus der Asche empor zu steigen. Und wenn Du jetzt denkst, Dein Weg hört hier auf, dann denkst Du falsch. Dein wahrer Weg, das heißt Dein Weg in Deiner Berufung beginnt genau hier.



## Was ist nicht mehr?

Das Hadern, das Straucheln, diese vielen Ängste um eigentlich nur minimalste Veränderungen, die anstanden und die sich im Kopf riesengroß darstellten. All das ist nicht mehr.



Das ist die Belohnung. Hier kannst Du das goldene Schwert der Erkenntnis aufnehmen und Deinen Weg gehen. Die wahre Belohnung

ist der Gewinn an Leben. Zum ersten Mal in Deinem Leben begreifst Du, was Dein Leben zu leben wirklich bedeutet.

## Neue Welten zeigen sich Dir

Dein Selbstvertrauen ist gewachsen und Du siehst die Dinge anders als zuvor. Ein Baum ist nicht mehr nur ein Baum. Deine Mitarbeiter sind nicht Deine Untergebenen, sondern Begleiter zur Erreichung des Ziels. Führung ist keine Sache von oben und unten, sondern lediglich eine Rolle, die Du ergreifst, wenn Deine Stärke zur Erreichung des Ziels, in der Rolle Führung, nützlich ist. Bist Du feinsinnig öffnen sich Dir lauter neue Sichtweisen, die Dich immer tiefer in die Welt Deiner Begabung hineinlassen. Was Dich früher bezüglich Deiner Begabung erschreckte und Dich von ihr wegtrieb, ist heute selbstverständlich. Die Angst, dass Du an dieser Begabung verbrennst, dass Du geächtet, verfolgt oder „getötet“ wirst spielt hier keine Rolle mehr. Dein größter Schutz bist nun Du, Deine geöffnete Begabung. Und nicht zuletzt das goldene Schwert der Erkenntnis, das in Deiner Wahrnehmung der Dinge lebt.

## Die Rückkehr in das gewohnte Leben

Jeden Helden führt es wieder in sein gewohntes Leben zurück und das nicht von ungefähr. Hier wird nun aufgeräumt, was vor der Umkehrung des Helden aufgerissen und liegen geblieben ist. Alte Freunde nehmen Dich in die Arme oder lehnen Dich ab, je nachdem ob sie Deine Entwicklung nachvollziehen können oder auch nicht. Du triffst Entscheidungen, die lange fällig waren und Du wirst auf die Probe gestellt. Der Weg des Helden hält viele Proben für Dich bereit. Je mehr Du sie bestehst, desto selbstverständlicher begehnest Du ihnen.

Zweifel und Ängste führst Du nun zunehmend selbst. Du lauschst auf die Stimmen im Außen und was sie Dir über Dich berichten. Du begibst

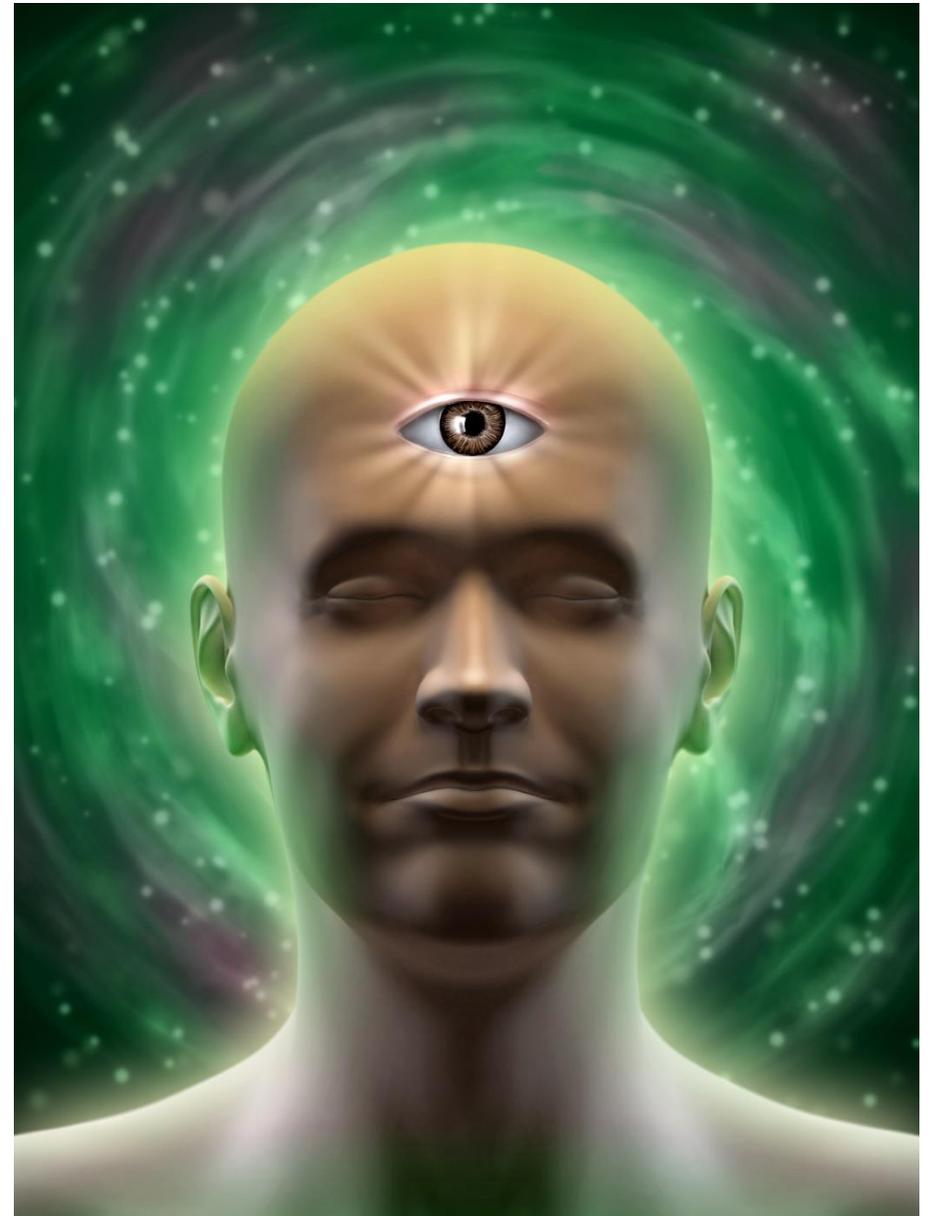
Dich in die Nähe von förderlichen Menschen und scheust Dich nicht, in die Beziehung mit ihnen zu gehen. Du bildest Erfolgsgemeinschaften und spürst den „Schwarzen Peter“ sofort. Wie früher, nur jetzt folgst Du diesem Spüren. Du bist Dir nie zu schade, um den Weisheiten Deiner Förderer zu lauschen und diese zu ehren. Du fühlst Dich nie vollkommen und behältst die Bereitschaft zu lernen, was Deinem Held zum Gehen Deines Weges fehlt.

Du verabscheust Abhängigkeiten und verwechselst diese nicht mehr mit Beziehungen. Du genießt den Moment und kannst ihn auch feiern.

### **Die Verwandlung zum Helden**

Jetzt beginnst Du Dich mit Deinem Helden in Dir zu vereinen. Du bist der Held. Deine inneren Werte kehren sich nach außen. Du wirst zu Deinem Weg, stehst zu Deinen Idealen und vertrittst diese. Du kämpfst nicht mehr um Deinen Erhalt in dieser Welt, sondern Du trittst mit Deinen Fähigkeiten für die Welt, die Deinen Weg säumt ein und schützt Dich dabei, weil Du weißt, dass Du mit Deinem Tod nicht mehr Deiner Berufung nachkommen kannst.

Du lässt die Störungen Deiner Vergangenheit hinter Dir und akzeptierst keine Revivals der alten Geschichten. Dein Blick ist nach vorne gerichtet und Du weißt jetzt was zu tun ist, um Deinem Weg weiter zu folgen.



## **Triumphale Rückkehr mit dem Elixier, der Essenz Deiner Berufung**

Du hast viel gelernt, bist selbstloser und Deinem Weg verpflichtend geworden. Du erhältst viel Anerkennung. Dein Nutzen für die Welt um Dich herum wird gesehen, auch von Dir selbst. Du beschenkst die Welt um diesen Nutzen. Du stellst diesen Nutzen der „Gemeinschaft Welt“ zur Verfügung. Du siehst, wie Dein Elixier von anderen Mitmenschen aufgegriffen und aufgenommen wird. Du freust Dich über Menschen, die Deinen Weg teilen und freust Dich, wenn Du siehst, dass für einige der Menschen, die Teil Deiner gewohnten Welt waren, Dein Weg zur Initialzündung, ihren Weg zu gehen, wird.

Du lebst nun im „Abenteuer Welt“. Du wirst nicht mehr von Problemen beherrscht, sondern beherrscht diese. Jeden Tag wächst Du an Deiner Aufgabe.

## **Nachgedanken**

So alt wie die Existenz der Menschen auf unserer Erde ist, so alt ist auch der Heldenmythos. Auf der ganzen Welt entwickelt sich der Mensch nach diesen Stationen. Märchen, Mythen und Filme greifen 12 Entwicklungsstufen auf. Joseph Campbell 1904 im Bundesstaat New York geboren, lebte bis 1987 und beschäftigte sich mit der Mythologie. Er verfasste zahlreiche Bücher darüber. Er schrieb die weltweit übereinstimmenden Stationen des Werdegangs eines Helden nieder und prägte so das Gedankengut über die Heldenreise mit.

## **Weiterführende Überlegungen**

Befasse Dich mit der Natur Deines Helden, schaue unabhängig davon ob Du weiblich oder männlich bist, welches Geschlecht Dein Held in Dir hat. Schaue Dir die Führungsprinzipien an, die aus dem Heldenprinzip entspringen. Erforsche die Signale des Helden in Dir. Lebe und erlebe die Kreativität Deines Helden, ergründe sein Drama

und erkenne Dein Potential als Held. Ziehe Rückschlüsse auf Deinen beruflichen Weg.

Viel Spaß und Staunen bei Deinem Weg des Helden

## **SOMMER EVENT**

### **Institut für Teambuilding, Coaching & Consulting**

Akazienstr. 9, 10823 Berlin

+49 30 500 14 036 (Tel.)

+49 173 236 1706 (Mobil)

+49 30 500 14 037 (Fax)

E-Mail: [info@sommer-event.com](mailto:info@sommer-event.com)

Internet: <http://www.sommer-event.com>

## **Über die Autorin : Anke Sommer**



Seit 1991 arbeitet Frau Sommer als Beraterin. Sie ist Coach und Inhaberin von SOMMER EVENT, Institut für Teambuilding, Coaching und Consulting. Das Institut richtet neben der Beratungstätigkeit bundesweit Teambuilding- sowie Teamentwicklungsmaßnahmen aus und begleitet Klausurtagungen zu speziellen Themen. Auch hat sich Anke Sommer der Bekämpfung von Burnout Strukturen in Unternehmen, Praxen und Kliniken verpflichtet und hält dazu bundesweit Vorträge.

Sie widmet sich der Körpersignalarbeit, einer selbstentwickelten Methode, die durch die Erkennung von Signalen an der Körperoberfläche, Informationen liefert. Diese Informationen sind für den Verstand nicht bewusst und daher nicht nutzbar. Die Nutzbarmachung dieser Informationen hilft bei der Behebung von Problemen und ist für die Begleitung von Persönlichkeitsentwicklungen unumgänglich.

© 2014, Alle Texte und Bilder sind Eigentum von Anke Sommer-Inhaberin von SOMMER EVENT, Institut für Teambuilding, Coaching und Consulting. Teilweise sind die Bilder Lizenzkäufe von Fotolia.de. Es ist untersagt, den Text zu verändern oder Teile dessen zu verkaufen oder zu gewerblichen Zwecken zu benutzen. Es ist ausdrücklich erlaubt, diesen Text unverändert an alle weiterzuschicken, die sich weiterentwickeln möchten und sich ebenso für diese Veranstaltung interessieren.