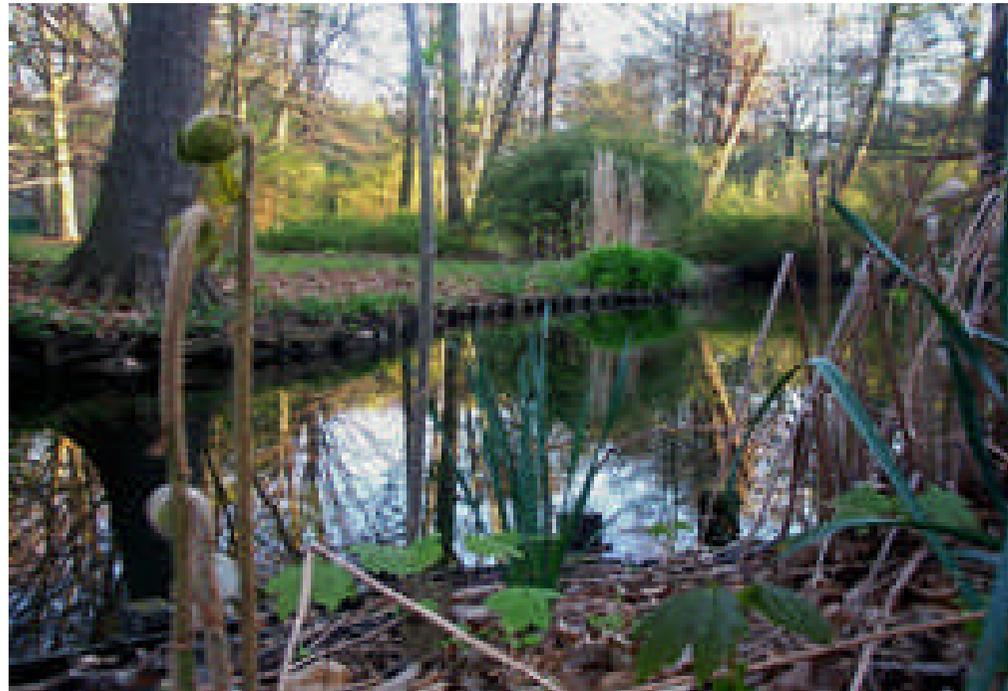


Das Tagebuch der Heldenreise

Gestaltet von Nina Trobisch



Homeground

Es war einmal ein Mensch mit Namen (Dein Name) _____,

Dieser Mensch schlief ein und hatte einen äußerst seltsamen Traum.

(Dein Name) _____ sah sich eine Treppe hinuntersteigen, die tief in die Mitte der Erde führte.

Am unteren Ende dieser Treppe befand sich ein Raum mit vier großen Türen.

Auf jeder Tür stand ein Wort geschrieben.

Sie/er ging durch den Raum auf die Tür zu, auf der das Wort **Zuhause** stand, und fand dort

Er/sie fühlte

_____ gegenüber dem was er sah.

Über der nächsten Tür stand **Lebenswerk**. Hinter dieser Tür fand er

_____ und das löste folgende Gefühle in ihm/ihr aus

Auf der dritten Tür stand **Lieben** und hinter dieser Tür war

Als (Dein Name) _____ aus dieser Tür kam, fühlte er/sie sich sehr

Und schließlich kam (Name) zur Tür namens **Selbst**, öffnete sie, ging hinein und fand dort

_____ All das weckte folgende Gefühle in ihm

Zuhause

Lebenswerk

Lieben

Selbst

Der Ruf

Als (Name) in den mittleren Raum zurückkehrte, erkannte sie/er, dass sie/er gerade ein Bild des eigenen Lebens gesehen hatte. Sie/er wurde nachdenklich und fragte sich, wie sie/er sich mit all dem Gesehenen fühlte und wie, sollte sie/er Gelegenheit dazu haben, sie/er es ändern würde. Genau in diesem Augenblick tauchte vor (Name) zu ihrer/seiner großen Überraschung ein prächtiger goldener Thron auf, auf dessen Rückenlehne mit großen goldenen Buchstaben geschrieben stand:

Thron der Wunder

(Name) wusste, wenn sie/er sich auf diesen Thron setzte, würde jedes Wunder, das sie/er sich vorstellte wahr werden.

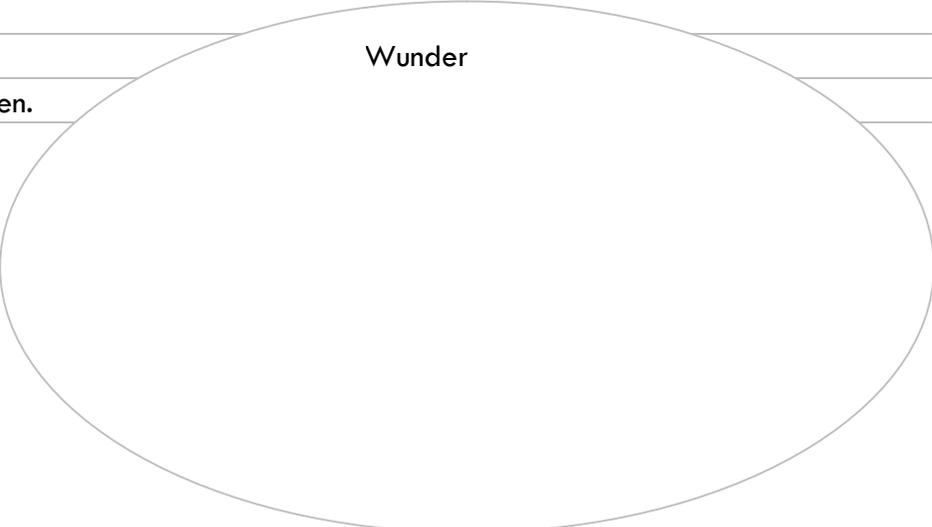
(Name) ließ sich auf dem Thron nieder und machte sich bewusst, dass sie/er sich den Bildern und Gestalten hinter den vier Türen vollkommen aufrichtig stellen musste. Zeigten sie die Wahrheit oder waren sie Ausdruck von Idealvorstellungen? Sie/er kam zu dem Schluss, dass sie waren.

Die Wahrheit lautete:

Jetzt war (Name) bereit, sich etwas zu wünschen.

Sie/er stellte sich vor ihrem/seinem inneren Auge folgendes vor:

Was ihr/sein Leben verändern würde, indem es



Wunder

Als sie/er sich von dem Thron erhob und begann, die Treppen wieder nach oben zu steigen, wurde ihr/ihm bewusst: „Meine Reise hat begonnen!“

Als (Name) aufwachte, konnte sie/er nicht glauben, dass solch ein Wunder möglich sein könnte.

„Das könnte mir nie geschehen, ich bin zu

Und außerdem muss ich bedenken, dass

und ich weiß sowieso nicht, ob ich an diesen ganzen Kram glaube.

Der Held

Als (Ihr Name) sich jedoch am nächsten Abend schlafen gelegt hatte, übertönte der Ruf zum Wundersamen den Ruf ins Weltliche. Sie/er wurde aufgesucht von Heldengestalten, von Göttern und Göttinnen, Tieren, Freundinnen und Freunden – Gestalten, die heldenhafte Eigenschaften wachriefen, von denen sie/er völlig vergessen hatte, dass sie existierten.

Der **Kindheitsheld** löste

in ihr/ihm aus

•

Sie/er sah das **Tier**

das folgende Eigenschaften in ihr/ihm weckte:

•

Der **Filmheld**

hatte die Eigenschaften

•

Die **wichtige Person**

•

Der **Gott/die Göttin**

erinnerte sie/ihn an ihre/seine

•

Sie/er fand heraus, dass sie/er sagen konnte,

Ich bin

aber es fiel ihm schwer zu sagen, „

Ich bin

Plötzlich tauchte vor ihm ein Stamm von Helfern und Freunden auf, die ihre Unterstützung anboten.

(Name) bat den Stamm, seine Gefühle von

zu unterstützen und reagierte auf ihre Hilfe, indem er

Das gab ihr/ihm das Gefühl, dass sie/er

Auf dem Weg zum Helden

Auch wenn _____ zu Hause in ihrem/seinem Bett eingeschlafen war, erwachte sie/er auf einer sonnigen Wiese. Als sie/er sich umschaute, war die Wiese
Sie/er hörte Geräusche von _____ und konnte _____ riechen. Der Boden unter ihren/seinen Füßen war _____

(Name) _____ fand einen Pfad, der sich durch die Wiese wand.
Auf dem Pfad befand sich ein Wegweiser, auf dem stand: (Beschreibe diesen Pfad:)

Schließlich fand sie/er das Haus. Es war _____

und die Umgebung war _____

Sie/er ging zur Tür, klopfte und wartete. Nach einigen Momenten hörte sie/er Schritte näher kommen

Die Schritte klangen und sie/er fühlte sich _____

Begegnung mit dem Helden

Langsam schwang die Tür auf. Und dort, vor ihr/ihm, im Türrahmen stand ihr/sein eigenes heldenhaftes Selbst. (Beschreibe es):

Sie blickten sich lange in die Augen und gingen dann zusammen durch das Haus. Das Innere des Hauses war

Schließlich kamen sie zum Lieblingsraum des Helden. Es war der/das Raum/Zimmer und sah so aus:

Die beiden setzten sich hin, um miteinander zu reden
„Wie lautet dein geheimer Name?“, fragte (Name).
Er lautet _____, antwortete der Held.

„Wonach bist du auf der Suche?“ fragte (Name)
Der Held entgegnete:

„Was möchtest du von mir?“ fragte (Name)
Der Held sagte:

Sie sprachen noch eine Weile über

(Ihr Name) _____ stellte fest, dass sie/er sich

_____ fühlte.

Bald war es Zeit zu gehen. So gingen sie zusammen zur Tür.

Die Verschmelzung

Als der Held (Name des Helden) _____ die Tür öffnete, durchflutete Sonnenlicht den Raum. Die beiden schauten sich noch einmal tief in die Augen und breiteten die Arme aus, um sich zum Abschied zu umarmen. Plötzlich geschah etwas Wundersames. Während die beiden, das heldenhafte und das weltliche Selbst, Herz an Herz dastanden, wurde ihr Atem zu einem Atem, ihre Herzen schlugen in einem einzigen Rhythmus, die Poren ihrer Körper öffneten sich und sie verschmolzen zu einem einzigen Wesen.

So wurde die Person (Ihr Name) _____ zum Helden (Name des Helden) _____ und stand in ihrer/seiner Eingangstür und blickte hinaus zum Pfad des Abenteurers, dem sie/er folgen sollte.

Gefühle von _____

und _____

strömten durch das neu vereinte Selbst, als sie/er in den strahlenden Sonnenschein hinaustrat.

Einen Augenblick später hörte sie/er von links klappernde Hufe näher kommen und sah einen Reiter auf einem weißen Pferd auf sich zugaloppieren. Der Reiter überbrachte eine Botschaft, die lautete: »Du bist herzlich eingeladen zur ersten Jahresversammlung der Helden, die

Am _____ in _____ stattfindet

Um an dieser Versammlung teilnehmen zu können, fertigte der Held folgendes Wappen an:

Die Heldenkonferenz

war ein außerordentliches Ereignis. (Name des Helden) _____ erfuhr, dass sie/er auf seiner Suche nach dem Wunderbaren nicht alleine war. Es gab noch andere wie sie/ihn auf der Welt, andere Helden, die bereit waren, sie/ihn auf ihrer/seiner Suche zu unterstützen.

Unter den Anwesenden befanden sich die Helden

-
-

Am meisten beeindruckt war sie/er von

-
-

am wenigsten sich selbst ähnlich fand sie/er

-
-

Sie/er erschien auf der Konferenz gekleidet in

und erklärte, „Ich bin (Name des Helden)

Meine Kräfte sind

Meine Suche gilt

Und sie/er machte sich die Unterstützung der Versammelten zunutze, indem sie/er sie bat,

schließlich fühlte sie/er

Sie/er erkannte, dass sie/er im Alltagsleben mit Gruppen von ähnlichen Leuten zu tun hatte, Und trotzdem war da etwas ganz anders:

Die Vorahnung

In dieser Nacht hatte (Ihr Name)

_____ als sie/er sich schlafen legte, einen seltsamen Traum. Sie/er träumte, dass es zu einer Schlacht kam, und diese Schlacht fand in ihrem/seinem eigenen Körper statt. Die schmerzenden Muskeln und Verspannungen machten deutlich, auf welche Weise der Held in seinem Ausdruck blockiert war. Sie/er konnte sich die inneren Anstrengungen und Mühen des Kampfes ganz genau vorstellen. Es entstand ein Bild, das wie folgt aussah



Das Schlachtfeld

Eine seltsame und beängstigende Gestalt begann sich zu zeigen – die Gestalt eines Täters, der seine Opfer quälte, indem er

_____ Irgendwie wusste der Held (Name)

_____ dass es jemand war, mit dem sie/er sich würde auseinandersetzen müssen. Es war der vage Schatten des Dämons.

Der Dämon

Das ist die Geschichte des Dämons (Name des Dämons)

Der Dämon war (beschreibe ihn)

(Name des Dämons) verführt mit Helden so:

(Name des Dämons) verteidigt sich, indem sie/er

Ihr /sein Versteck ist

Sie/er wurde geboren

Sie/er beschützt

Das Instrument der Kraft

Auf folgende Weise gelangte Held (Name des Helden)

an das Instrument der Kraft:

Held (Name) _____ nahm ihr/sein magisches Instrument mit in den Versammlungsraum und legte es, wie die anderen Helden auch, auf den Altar. Sie versanken in eine tiefe Meditation, und erneut fand sich (Name des Helden) _____ in wieder, wo sie/er das Instrument der Kraft gefunden hatte. Sich an die Szene erinnernd, sah sie/er

Die Szene veränderte sich auf magische Weise)

Held (Name) _____ sah seinen Spirituellen Begleiter.

(Beschreibe den Spirituellen Begleiter:)

(Name des Helden) _____ fragte ihren/seinen Begleiter: „Wie heißt mein Instrument der Kraft?“

Der Begleiter antwortete: „_____
„Was sind seine Kräfte?“

„Wie kann ich es in meinem täglichen Leben nutzen?“

(Name des Helden) _____ war von einem Gefühl des/der _____ erfüllt, als sie/er
den anderen Helden vorstellte.

Sie/er war von den anderen Kraftgegenständen, vor allem von

des Helden (sein Name) begeistert.

(Beschreibe:)

Die Konfrontation

Viele Geschichten ließen sich von den Abenteuern des Helden (Name des Helden) erzählen. So manche Sängerin könnte ihre Laute anschlagen, um von diesen außerordentlichen Begebenheiten zu berichten. Aber das seltsamste Ereignis von allen ist die legendäre Konfrontation an der magischen Schwelle mit dem beängstigenden Dämonen

(Name des Dämons)

Am Morgen nach dem Traum voller Vorahnungen schüttelte der Held (Name des Helden) das lauernde Gefühl der Fremdheit ab und begann sich auf den Pfad der großen Abenteuer zu begeben. Der Himmel war _____, die Straße war _____ und wo auch immer der Held hinschaute
Schließlich gelangte sie/er auf dem Gipfel eines Hügels an. Das Land erstreckte sich unter ihr/ihm, und dort, direkt vor ihr/ihm, befand sich die magische Schwelle, die sie/er zu überschreiten hatte. Sie sah aus

Und so, mit seinem treuen Instrument der Kraft, _____ in der Hand und einem Lied in ihrem/seinem Herzen, begab sich der Held zum Eingang. Plötzlich (beschreib den gesamten Ablauf der Konfrontation):

Das magische Land

Die große Konfrontation war vorbei. Als sich Held (Name) umschaute, sah sie/er

Dort vor ihr/ihm befand sich der Eingang in das Land der Wunder. (Beschreibe:)

Sie/er machte einen Schritt

und ging hinein. Sie/er fühlte

als sie/er bemerkte, dass dies das erste Mal war, dass jemand über diese Schwelle trat; dass jeder Atemzug neu war; dass jede Form und Gestalt, die sie/ihn grüßte, „das erste Mal“; und dass jeder neue Geschmack, Geruch, jede neue Berührung total und wunderbar einzig war.

(Beschreibe im Detail:)

Ausgerüstet mit der magischen Kraft von (Name des Instruments)

beschützt vom Spirituellen Begleiter

(Name) und voller Vertrauen in ihre/seine neu gewonnenen Kräfte drang Held (Name)

in die Tiefen ihres/seines Landes der Wunder vor und musste sich folgenden Herausforderungen stellen:

Die Belohnung

Schließlich war das große Ziel nahe. Held (Name)

näherte sich dem Ort der Belohnung. Sie/er sah

Sie/er stand vor ihrer/seiner Belohnung und fühlte

So sah die Belohnung aus

Sie/er stellte diese Fragen:

„Was ist die Bedeutung meiner Belohnung?“

„Welche besondere Kraft besitzt sie?“

„Wie kann sie mir in meinem Leben dienen?“

Und das geschah:

Die Rückkehr

Und wieder stieg Held (Name) die lange Treppe zum Raum mit den vier Türen hinunter, jetzt allerdings reich von Wissen und Erfahrung ihrer/seiner wundersamen Reise. Sie/er setzte sich auf den Thron der Wunder, die Belohnung in ihrer/seinen Händen.
 „Wie spiegelt diese Belohnung meinen ursprünglichen Wunsch wieder?“

Das gab ihr/ihm das Gefühl

Dann rief sie/er „Öffne dich!“ zur Tür mit der Inschrift Zuhause und schickte die Belohnung in diesen Raum. „Wie kann meine Belohnung mein Zuhause erleuchten?“	Im Raum Lieben bewirkte die Belohnung
„Welchen kleinen Schritt mache ich um diesen Prozess zu unterstützen?“	und sie/er stellte sich selbst vor, wie sie/er
Dann rief sie/er der Tür mit der Inschrift Lebensaufgabe zu „Öffne dich!“. In diesem Raum bewirkte die Belohnung	Schließlich schickte sie/er die Belohnung in den Raum Selbst
Der einfache Schritt, den sie/er tun konnte, war	Und sie/er wusste, dass der Prozess gefördert wird, indem sie/er
Das alles ließ sie/ihn empfinden	

