

ENTDECKE DEINE HELDENREISE

Während des Lebens durchlaufen wir immer wieder Phasen der starken Veränderung und persönlichen Entwicklung:

DIE HELDENREISEN.

An ihnen können wir besonders **wachsen, lernen und uns weiterentwickeln**.

Jede Heldenreise ist individuell. Nicht alle handeln von einer Auswanderung.

Doch jeder **Veränderungsprozess** verläuft nach einem bestimmten Muster.

Die klassische Heldenreise in Mythen und Filmen erzählt nicht nur die Geschichte eines Helden, der **aufbricht** um das Böse zu besiegen, sondern auch die Geschichte einer **Heldwerdung** – der Persönlichkeitsentwicklung.

Wir entwickeln uns weiter wenn wir uns auf eine Heldenreisen begeben, d.h. unseren gewohnten Kontext verlassen und etwas Neues wagen.

Das Tool führt dich durch die 13 Phasen der Heldenreise. Das Worksheet und die Fragen dienen als Impulse und Orientierung.

ERKENNE WÄHREND DER ÜBUNG:

- deinen Entwicklungsprozesses
- gewonnene Ressourcen
- Learnings und Erfahrungen

Die nachfolgende Methode ist eigens interpretiert, basierend auf dem 12 Phasen Modell der Heldenreise von Vogler.

AUSRÜSTUNG:

- Worksheet ausgedruckt als Vorlage
Das Worksheet ist die Roadmap deiner Heldenreise.
Es besteht aus den 13 Phasen der Heldenreise und dem Vision Board.
Die Vorlage bietet Inspiration, Orientierung und lässt Platz selbst kreativ zu werden.
- Zeit und Lust auf einen Perspektivwechsel

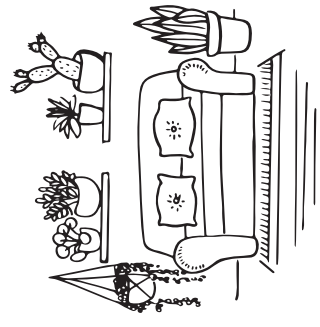
Bist du bereit? Los gehts auf deine Heldenreise.

Blicke zurück,
dahin wo sie begann.
Die Veränderung.

Dieses Tool ist mit viel Liebe entstanden. Wir hoffen, das Tool unterstützt dich auf deiner Heldenreise.

Kathy & Sophia

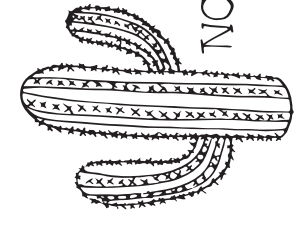
Mehr auf villakunterbunt-deluxe.com



PHASE 1
Die gewohnte Welt



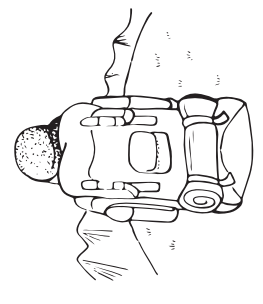
PHASE 2
Der Ruf



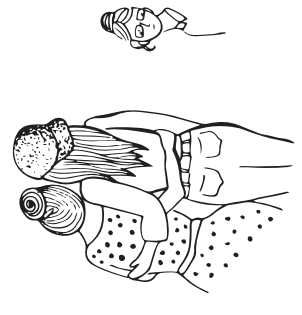
PHASE 3
Die Weigerung



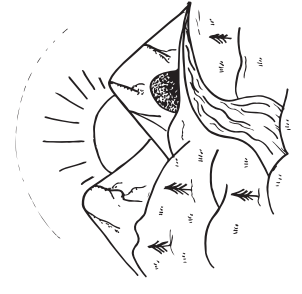
PHASE 4
Der Mentor



PHASE 5
Überschreiten der
1. Schwelle



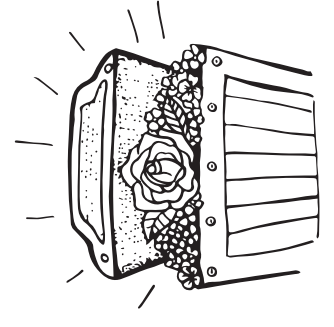
PHASE 6
Prüfung, Verbündete
Freunde



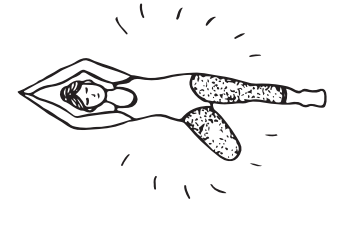
PHASE 7
Vordringen zur
tiefsten Höhle



PHASE 8
Die entscheidende
Prüfung



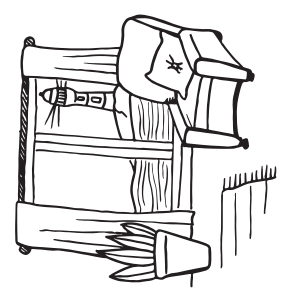
PHASE 9
Die Belohnung



PHASE 10
Die Auferstehung



PHASE 11
Rückkehr mit Elixier



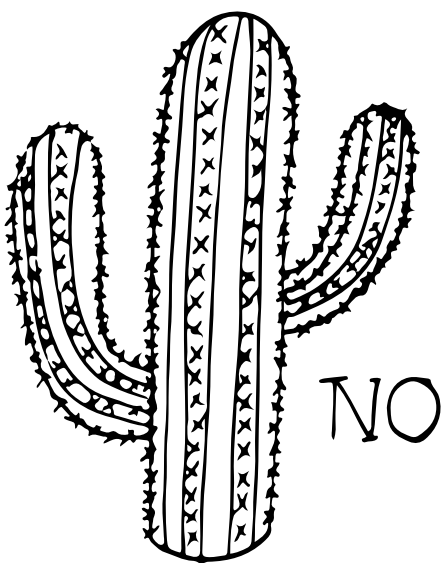
PHASE 12
Neue gewohnte Welt



PHASE 1
Die gewohnte Welt



PHASE 2
Der Ruf



PHASE 3
Die Weigerung



PHASE 4
Der Mentor



PHASE 1

Die gewohnte Welt

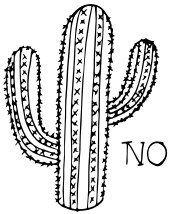
- Wie sah dein Leben vorher aus?
- Welchen Tätigkeiten bist du nachgegangen?
- Welche Menschen haben dich umgeben?
- Wie ging es dir körperlich und geistig?
- Wie sah deine Gedanken- und Gefühlswelt aus?
- Wie war deine Beziehung zu dir?



PHASE 2

Der Ruf

- Woher kam der Ruf zur Veränderung? (Innen/Außen)
- Welche Stimme wurde da laut?
- Was sagte sie dir?



PHASE 3

Die Weigerung

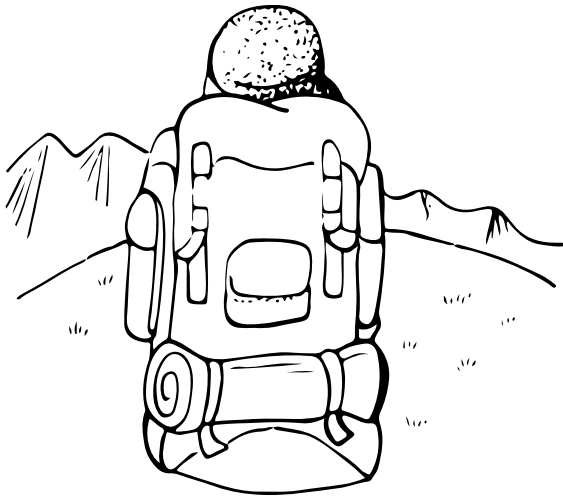
- Wovor hattest du am meisten Angst?
- Was hat dich abgehalten im Innen und Außen?



PHASE 4

Der Mentor

- Wer hat dich als Mentor begleitet?
- Welche Beziehung hattet ihr?
- Was hat er dir geraten/mitgegeben?



PHASE 5

Überschreiten der
1. Schwelle



PHASE 6

Prüfung, Verbändete
Freunde



PHASE 7

Vordringen zur
tiefsten Höhle



PHASE 8

Die entscheidende
Prüfung



PHASE 5

Überschreiten der
1. Schwelle

- Wohin bist du gegangen?
- Was hat dich dort erwartet im
Innen & Außen?
- Was waren deine ersten Schritte?



PHASE 6

Prüfung, Verbündete,
Freunde

- Auf welche Wegbegleiter bist du
gestoßen?
- Wie hat sich dein Umfeld verändert?
- Was waren deine ersten Heraus-
forderungen und Learnings?



PHASE 7

Vordringen zur
tiefsten Höhle

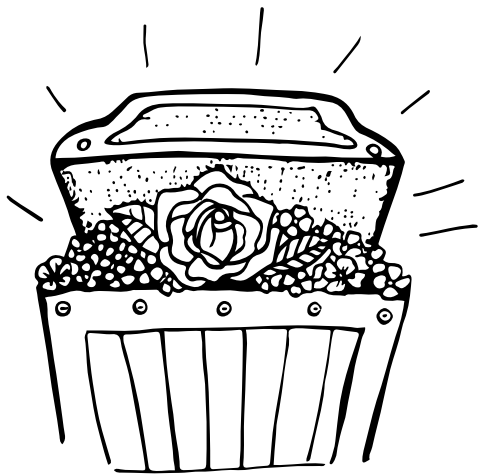
- Welche Prüfungen fanden auch
wiederholt statt?
- Wie hast du für dich gesorgt?
- Was hat dich besonders geformt?
- Worin hast du Stärke gefunden?



PHASE 8

Die entscheidende
Prüfung

- Was war deine entscheidende Prüfung?
- Wie hast du sie gemeistert?
- Welche Erfahrungen und Ressourcen
haben dir geholfen?



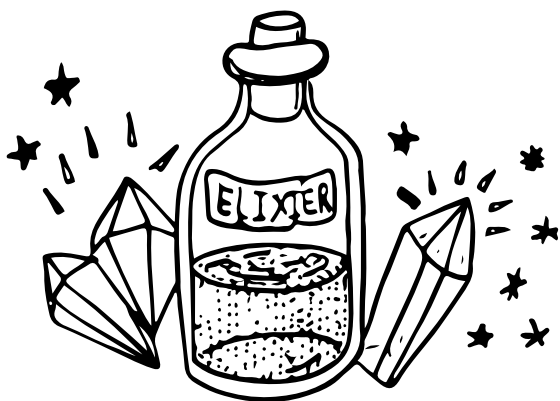
PHASE 9

Die Belohnung



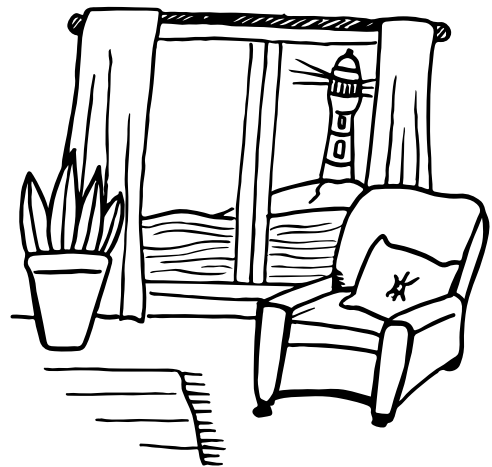
PHASE 10

Die Auferstehung



PHASE 11

*Rückkehr mit
Elixier*



PHASE 12

*Neue gewohnte
Welt*



PHASE 9

Die Belohnung

- Was war die Belohnung für die Prüfung?
- Was musstest du dafür überwinden?



PHASE 10

Die Auferstehung

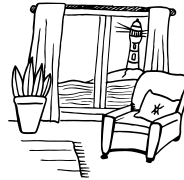
- Was hat dich am meisten geformt?
- Wie hast du dich persönlich entwickelt?
- Welchen roten Faden/Sinn erkennst du?



PHASE 11

Rückkehr mit Elixier

- Was ist dein Elixier?
- Welche Ressourcen und Learnings befinden sich darin?
- Welche Wirkung hat das Elixier?



PHASE 12

Neue gewohnte Welt

- Wie sieht dein Leben heute aus?
- Was hat sich verändert?
- Womit verbringst du jetzt deine Zeit?
- Wer und was umgibt dich?



PHASE 13

Die Vision

- Wie sieht die Vision von deinem Leben aus?
- Wer und was soll dich umgeben?
- Wie soll dein Alltag aussehen?
- Wie möchtest du dich selbst sehen?
- Was sollen Andere über dich sagen?

A collection of seven empty rectangular boxes of various sizes and orientations, arranged in a staggered, overlapping pattern. These boxes are intended for the user to write their responses to the questions listed above.