

WORKBOOK

Die Heldinnenreise zu deinem Selbstausdruck



Copyright-Hinweis

Copyright © 2026 Meva Gülizar Elciyörük
Alle Rechte vorbehalten.

Eine kleine Bitte vorab:

In diesem Workbook steckt ganz viel Zeit, Arbeit und Herzblut. Darum darf ich dich höflichst darum bitten, es ausschließlich für den persönlichen Gebrauch zu verwenden.

Es darf auch unter keinen Umständen reproduziert, vervielfältigt und verbreitet werden.

Ich bedanke mich herzlich und vertraue auf einen respektvollen Umgang.

Rechtlicher Hinweis / Haftungsausschluss

Dieses Workbook bietet dir einen Raum für deine persönliche Reflexion, kreative Selbsterforschung und Entwicklung. **Es ersetzt keine psychotherapeutische, psychologische, medizinische oder psychiatrische Behandlung oder Beratung.**

Ich habe die Inhalte mit großer Sorgfalt erstellt, erhebe jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder individuelle Anwendbarkeit. Du kennst dich selbst am besten. Nutze das Workbook so, wie es sich für dich richtig anfühlt. Die Nutzung erfolgt in deiner eigenen Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Die Heldinnenreise zu deinem Selbsta Ausdruck

Über die Autorin

Begrüßung

Wertvolle Schätze und Impulse für deinen Weg

Übersicht der wichtigsten Schätze

ABREISE

1. Die gewohnte Welt

Reflexion

Schreibübung

2. Der Ruf des Abenteuers

Reflexion

Schreibübung

3. Die Verweigerung

Reflexion

Schreibübung

Warum Schreiben?

4. Der Mentor

Reflexion

Schreibübung

INITATION

5. Die erste Schwelle

Reflexion

Schreibübung

6. Bewährungsprobe

Reflexion

Schreibübung

7. Der Tiefpunkt

Reflexion

Schreibübung

8. Die entscheidende Prüfung

Reflexion

Schreibübung

9. Die Belohnung

Reflexion

Schreibübung

Inhaltsverzeichnis

Die Heldinnenreise zu deinem Selbstausdruck

RÜCKKEHR

10. Die Rückkehr

Reflexion

Schreibübung

11. Die Erkenntnis

Reflexion

Schreibübung

12. Die Heimkehr

Reflexion

Schreibübung

Abschließende Worte – Danke!

Literaturverzeichnis

Wer ich bin?

**Pädagogin, Autorin, Studentin,
Psychologische Beraterin i.A.u.S.
(nach V.Frankl), LebensKünstlerin
und Denkerin, Naturliebhaberin,
Freigeist, Enkelin, Tochter,
Schwester, Tante, Freundin...**

Die Frage "Wer bin ich?" begleitet mich seit meiner Kindheit und hat mich früh dazu veranlasst, zu suchen. Meine Suche hat mich zunächst zu vielen Büchern, Praktiken, Seminaren, Kursen, Menschen und Lehrern geführt, bis ich schließlich verstanden habe, dass es nicht darum geht zu suchen, sondern zu finden. So irre und entwirre ich mich im Leben - in meinen eigenen Tiefen und Untiefen, im Wissen und Unwissen, im Licht und Schatten, im Leid und in der Freud, im Lachen und Weinen, im Widerstand und in der Hingabe, im Frieden und Unfrieden...und erlaube der Buntheit des Lebens, auf mich zu wirken...Und in diesen Wirkungen übe ich mich nunmehr tagtäglich in der Kunst der Selbstführung...

Meine Motivation für dieses Workbook

Vor ein paar Jahren habe ich einen persönlichen Tiefpunkt erlebt. Diese Krise hat mir vieles genommen, was mir einst wichtig war: meine Gesundheit, meine Karriere, Freundschaften, Lebensqualität und vieles mehr. Doch sie hat mir auch etwas geschenkt: das Schreiben. Der Text „Warum Schreiben“, den du in diesem Workbook findest, ist genau in dieser Zeit entstanden. Ich habe darin ein Ventil gefunden, um meinem Schmerz, meiner Trauer, meinen Sehnsüchten, aber auch meiner Freude Ausdruck zu verleihen und mir selbst in der Tiefe ehrlich und authentisch zu begegnen.



Dadurch ist Schreiben für mich zu einem heilsamen Werkzeug geworden und zu einer Lebensweise, die sich wie ein sicherer Hafen anfühlt. Es ist für mich ein Begegnungsraum mit dem Leben und allem, was dazugehört. Mit dem Perfekten und dem Unperfekten. Ich schreibe, weil ich einfach schreiben will. Und weil sich das Innerste stets auszudrücken vermag.

Und ich möchte Frauen nun dazu ermutigen, dasselbe zu tun. Dieses Workbook soll ein sicherer, geschützter Raum für dich sein, in dem du dir selbst urteilsfrei begegnen kannst. In der Hoffnung, dass das Schreiben auch für dich zu einem liebevollen Begleiter werden mag. Denn ich vertraue darauf, dass alles, was wir brauchen, in uns selbst zu finden ist. Manchmal braucht es dafür nur ein bisschen Zeit, eine Portion Mut und ein leeres Blatt Papier.



*Liebe Geschichtenerzählerin,
schön, dass du da bist!*

Ich freue mich, dass du den Weg hierher gefunden hast und deinem Ruf zu schreiben, gefolgt bist.

Nimm dir einen Augenblick zu ruhen, denn es steht dir gleich die Heldinnenreise zu deinem Selbstausdruck bevor!

Die Heldinnenreise ist für alle...

- ...die sich für die **Kunst des Schreibens** interessieren.
- ...**Suchenden**, die sich mit der Frage: "Wer bin ich?" beschäftigen.
- ...**Kreativköpfe**, die ihrer Authentizität mehr Raum geben möchten.
- ...die durch das Schreiben mit ihrer **ureigenen Essenz** in Berührung kommen wollen.
- ...**Abenteuerlustigen**, die neue Facetten ihres Selbst entdecken möchten.

Hinweis: Dieses Workbook enthält KEINE spezifische Anleitung des Schreibens: denn für deinen Selbstausdruck gibt es keine Methode - deinen Ausdruck kennst nur du!

Was dich in diesem Workbook erwartet:

- Du wirst die **Grundzüge der Heldenreise** von Joseph Campbell kennenlernen und durchschreitest dabei **deine ganz persönliche Reise** zu deinem Selbstausdruck.
- Du bekommst konkrete **Impulse und Schreibübungen**, um dich und deinen Ausdruck praktisch zu erforschen und neue Facetten deines Selbst zu entdecken.
- Zusätzlich erhältst du weitere Fragen und **kreative Reflexionsübungen**, die dich näher zu deinem individuellen Selbstausdruck hinführen sollen.

***Gut zu wissen:** Die Heldenreise ist ein Konzept, das von Joseph Campbell entwickelt wurde und die, die strukturellen Elemente vieler Mythen und Geschichten aufzeigt. Die Heldenreise folgt einem archetypischen Muster, das typischerweise aus drei Phasen besteht: die Abreise, die Initiation und der Rückkehr. Harry Potter folgt genau diesem Muster und ist ein bekanntes Beispiel für die Heldenreise...

Bist du nun bereit für dein ganz persönliches Abenteuer?

Ich freue mich, dich auf deiner Reise Schritt für Schritt begleiten zu dürfen!

Los geht's!

deine Meva :)



Noch ein paar wertvolle Schätze und Impulse für deinen Weg...

Bevor du nun weitergehst, möchte ich dir noch ein paar stärkende Hinweise und Schätze an die Hand geben, die auf deiner Reise zu deinem authentischen Selbstausdruck hilfreich sein können.

Zuerst möchte ich jedoch festhalten, dass dieses Arbeitsbuch keine Methoden des Schreibens im technischen Sinne vermittelt. Das mag dich vermutlich enttäuschen, aber für die Art des Schreibens, die aus einer tieferen Ebene des Selbst fließt, sind Techniken nicht der Ausgangspunkt. Denn für das „wahre“ Schreiben braucht es weniger Verstand und mehr Herz. Es braucht Menschen, die den Mut haben, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen – zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu riechen, zu ertasten. Also das Leben zu erleben und voll und ganz zu (er)fühlen.

Schreiben in diesem Sinne ist ein relationaler Prozess, der innere Erfahrungen mit äußerem Ausdruck verbindet. Im Schreiben entsteht eine Beziehung zur Geschichte (Inhalt), zu Menschen (Leserschaft) und vor allem eine Beziehung zu uns selbst. Und mit jedem geschriebenen Wort, das uns selbst im Inneren berührt, erzeugen wir Resonanzräume, die unsichtbare Fäden der Verbindung in uns und um uns herum spannen. Das alles mag vielleicht etwas vage klingen. Aber genau darin liegt die maßgebliche Qualität des Geschriebenen verborgen, die sich von sekundenschnell erstellten Texten einer KI unterscheidet.

Und genau diese Qualität des Schreibens, die weder gemacht noch gelehrt werden kann, ist die Kunst des Fühlens – also die Kunst des Herzens.

Und vielleicht liegt darin der Anfang allen Schreibens.

Die wichtigsten Schätze nochmals für dich zusammengefasst:



Selbstaussdruck beginnt nicht mit Technik, sondern mit innerer Haltung.



Dein Körper ist der erste Zugang zum Ausdruck (sehen, hören, schmecken, riechen, ertasten).



Schreiben ist Beziehung.



Schreiben schafft Resonanzräume.



Unklarheit ist Teil des Weges.



Tiefe entsteht nicht durch Geschwindigkeit.



Schreiben ist die Kunst des Fühlens.

*Lass uns die Reise
beginnen...*

#Abreise

1. Die gewohnte Welt



Erklärung:

Die "gewohnte Welt" ist der Ausgangspunkt der Held:innenreise und repräsentiert den Ist-Zustand der Heldin, bevor das Abenteuer beginnt. Es ist die Welt, die die Heldin kennt und in deinem Fall entspricht sie dem Ist-Zustand deines Selbstausdrucks. #AlltagundbisherigeRealität



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was bedeutet Selbstausdruck für dich?

- Wo lebst du bereits gewisse Aspekte deines Selbstausdrucks?

- In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich in deinem Ausdruck gehemmt?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Ich lade dich zunächst zu einem kleinen Spaziergang in der Natur ein - versuche dabei all deine Sinne zu aktivieren:

- Was hörst du?
- Was siehst du?
- Was riechst du?
- Was schmeckst du?
- Was fühlst du?

Schreibe frei (1-2 Seiten) darüber, was du erlebt, gefühlt und beobachtet hast. Markiere anschließend Wörter oder Sätze, die in dir sowohl positive als auch negative Gefühle auslösen. Achte dabei auch auf Wortwiederholungen und markiere diese ebenfalls. (Nutze gerne ein separates Heft für die Übungen, damit du deinen Fortschritt gesammelt und übersichtlich festhalten kannst.)

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

2. Der Ruf des Abenteurers



Erklärung:

Mit dem "Ruf zum Abenteuer" wird die Heldin erstmals dazu aufgefordert, den vertrauten Horizont zu verlassen und neue Möglichkeiten des Seins in der Welt zu erkunden.

Der Beginn der Held:innenreise ist oft durch einen scheinbaren Zufall gekennzeichnet bei dem die jeweilige Person zu mystischen Kräften hingezogen wird, die ihr noch völlig unbekannt sind.

Auf dieser Stufe der Held:innenreise spürst du womöglich erstmals deine innere Stimme und die Sehnsucht, dich auszudrücken. Eine Möglichkeit des Ausdrucks ist das Schreiben, das dir dabei helfen kann, deiner inneren Bühne samt aller Gefühle durch Worte zu begegnen und deinem Selbst die Hauptrolle auf der Bühne deines Lebens zu verleihen. #EtwasfordertVeränderung



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was bedeutet Schreiben für dich?

- Wann spürst du den Wunsch zu schreiben am meisten?

- Was bewirkt das Schreiben in dir?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Diese Aufgabe besteht aus drei Punkten (A, B und C). Wähle den Punkt aus, der dich persönlich am meisten anspricht und gestalte deinen Text dazu.

- A) Warum ich anfangen möchte zu schreiben...
- B) Etwas in mir drängt danach zu schreiben, weil...
- C) Warum mir Schreiben wichtig ist...

Schreibe frei und ganz aus deinem Bauch heraus. Lass dich von deinen Gefühlen, Erinnerungen, Assoziationen und inneren Bildern führen und leiten. Du brauchst weder auf Rechtschreibung noch auf Perfektion achten. Folge dem, was sich dir im Schreiben aufzeigen mag. (10-15 Minuten sind vollkommen ausreichend)

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

3. Die Verweigerung



Erklärung:

Die Heldin lässt den Ruf zum Neuen zunächst unbeantwortet. Denn es fällt ihr nicht leicht, die Werte, Ziele und Ideale aufzugeben, die sie für ihre eigenen Wahrheiten hält. Dabei spielen meist unbewusste Blockaden – Ängste und Zweifel – eine essenzielle Rolle, die die Heldin daran hindern, sich dem Schwindel der Freiheit vor dem Abgrund der Möglichkeiten zu stellen.

Die Stufe der Verweigerung zeigt dir deine inneren Spannungsfelder, Ambivalenzen und Widerstände auf, die dich daran hindern, dich frei im Schreiben zum Ausdruck zu bringen und deinen eigenen (Schreib-)Weg zu gehen.

#AngstvordemNeuen



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was hindert mich daran zu schreiben?

- Welche inneren (negativen) Glaubenssätze in Bezug auf das Schreiben trage ich in mir?

- Wovor habe ich Angst?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Stelle dir vor, du gehst alleine durch einen dicht bewachsenen Wald und begegnest ganz plötzlich einem alten, grimmigen Mann. Du erkennst jedoch schnell, dass diese grimmige Figur für deine innere Kritikerin steht.

Setze dich vorsichtig zu ihm und beginne (schreibe) einen neugierigen Dialog mit ihm.

Beschreibe dabei folgende Punkte näher:

- den Ort
- den alten, grimmigen Mann (Aussehen, Ausstrahlung, Wirkung auf dich)
- Was sagt er?
- Welche Fragen stellst du ihm?
- Wie fühlst du dich, wenn du mit ihm sprichst?

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

Warum Schreiben?



(...) Schreiben ist Heilung. Es ist eine Selbstoffenbarung
deines innersten Wesens. Schreiben ist ein Sich-Entblößen
vor dir selbst – ein Nackt-Werden ohne jegliche Filter, Masken
und Konditionierungen.

Es gibt dir die Antwort auf all die offenen Fragen und schenkt dir
Lösungen in unerwarteten Momenten. Schreiben ordnet deinen
Geist und bietet dir die nötige Klarheit für alles Entdeckte und
Unentdeckte deines Seelenkerns.

Es ist ein ehrlicher Dialog, ein tiefer Austausch mit deiner
Herzensstimme. Doch ich verstehe auch die Bedenken und
Äußerungen des inneren Kritikers. Denn das Schreiben ist ein
Akt der Wahrheit. Wer sich dem Schreiben zuwendet, kann
sich nicht verstecken. Die Mauern der Unehrlichkeit
verschwinden dabei gänzlich und zwingen dich alle Tore zu
dir selbst zu öffnen. Und wer sich diese Tore nicht zu öffnen
vermag, hat sich die Angst zum Freund gemacht. Genau
dieser Pakt mit der Angst lässt die Macht des inneren Kritikers
emporheben. Doch halte still und habe Mut zu schreiben.

Kommst du einmal durch das Schreiben mit dir selbst in
Berührung, so befreist du dich allmählich von den Ketten des
Selbstbetruges. Dabei wird jede Zeile, jedes Wort und jede
Leere zwischen den Buchstaben ein Akt der Befreiung und
Loslösung. Beim Schreiben verbindest du Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft und wirst eins mit deiner
Herzensweisheit. Durch diese Vereinigung im Hier und Jetzt
reift dein individueller Selbstausdruck heran. Darum schreibe
und gehe das Wagnis ein, dir in aller Unperfektheit zu
begegnen. Dort wartet bereits das Perfekte in dir...

Meva Elcizoruk 

4. Der Mentor



Erklärung:

Auf der Reise begegnet der Heldin oft eine „(...) weise alte Frau, die wie aus dem Nichts kommt, ihr Zauberpulver verstreut und mit ihrem Handstock in die Luft sticht. Ob sie ein greises Weib, eine magische Juhu-Frau oder eine sinnliche Zauberin ist; ob sie ein struppiges Gewand, den Mantel des leuchtenden Sonnenuntergangs oder der Mitternacht oder aber einen Kampfanzug trägt – sie ist die uralte >>Wissende<<, die plötzlich auftaucht, um der jüngeren Frau beizustehen (Estés, 2012, S. 17).“

Die Weise Alte steht hier archetypisch für die Mentorin, die auf dem Weg auf wundersame Weise auftaucht, um der Heldin Schutz, Orientierung und Klarheit zu schenken. Im Kontext des Selbstaustdrucks ist die Mentorin eine Rückerinnerung an die eigene Weisheit, die dir im Prozess des Schreibens zugänglich wird.

#UnterstützungdurchMentorin



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Wer oder was unterstützt mich in meinem Selbstausdruck bzw. mein Schreiben?

- Welche inneren oder äußeren Stimmen sind ermutigend?

- Welche Texte, Autor:innen inspirieren mich?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Diese Übung ist eine sanfte Einladung, dich mit der „Weisen Alten“ in dir – der stets wohlwollenden Stimme, die über jede Form des Zweifels hinausragt, zu verbinden. Sie ist die Urwissende, die aus der Quelle alles Guten zu dir spricht.

Darum lausche ihr.

Gib ihr Raum.

Schenke ihr deine Aufmerksamkeit.

Sei mit ihr gegenwärtig.

Und dann schreibe dir selbst, aus der Perspektive der Weisen Alten, eine Botschaft:

- Was möchte sie dir sagen?
- Welche ermutigenden Worte hält sie für dich bereit?
- Welchen Rat gibt sie dir im Hinblick auf deinen Selbstausdruck?

Lass die Worte ihrer, durch dich hindurchfließen und vertraue diesem Strom der Weisheit, der in dir stets sprudelt und keimt. Sie meint es immer gut mit dir!

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

5. Die *erste* Schwelle



Erklärung:

„Was immer du tun kannst oder wovon du träumst, du könntest es tun: Beginne damit! Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich. BEGINNE ES JETZT!“

Diese Worte Goethes beschreiben die Überschreitung der **ersten Schwelle auf dichterische Weise . Hier verpflichtet sich die Heldin schließlich voll und ganz dem bevorstehenden Wandlungsprozess und tritt damit in eine neue Welt ein – in unserem Fall in eine Welt des Ausdrucks und des Schreibens. Nun gibt es für dich kein Zurück mehr.**

#SchrittinsUnbekannte



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was ist mein Ziel bzw. meine Motivation mit diesem Workbook?

- Welche neue Haltung möchte ich auf dieser Reise einnehmen?

- Wenn ich heute bewusst über die Schwelle trete, wer bin ich bereit zu werden?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Schreibe einen Brief aus der Perspektive deines Zukunfts-Ichs an dein heutiges Selbst, das gerade vor der ersten Schwelle steht und beantworte dabei folgende Fragen:

- Warum hast du dich entschieden, die Held:innenreise zu deinem Selbstausdruck anzutreten?
- Was hat sich dabei in dir verändert?
- Wofür bist du deinem heutigen Selbst besonders dankbar?

Dein Zukunfts-Ich ist der verkörperte Ausdruck deiner Potentialität, die gelebt werden will!

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

*Die Stunde des
Wandels...*

#Initiation

6. Bewährungsprobe



Erklärung:

In der 6. Stufe der Reise sieht sich die Heldin mit Herausforderungen, Prüfungen, Feinden und Verbündeten konfrontiert, denen sie sich mit Mut und einer Portion Willensstärke stellen darf.

Im schreiberischen Tun zeigen sich diese Prüfungen in Form von Ängsten, Selbstzweifeln und kreativen Blockaden im Schöpferfluss. Gleichzeitig kannst du hier deine Verbündeten erkennen, die sich dir als kreative Geistesblitze, Inspiration und Muse offenbaren. Durch die erfolgreiche Überwindung und Meisterung der inneren und äußeren dualen Kräfte nährt und entfaltet sich dein authentischer Selbstausdruck weiter.

#HerausforderungenPrüfungenFeindeundVerbündete



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Welche "Verbündeten" (Menschen, Orte, Zeiten, Rituale) helfen mir beim Schreiben?

- Welche "Feinde" (Ablenkungen, Ansprüche...) tauchen regelmäßig auf?

- Wie kann ich meine Ablenkungen so verändern, dass sie zu Verbündeten meines Schreiben werden?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Schreibe einen Dialog zwischen deinen Verbündeten und deinen Feinden, also allem, was dich beim Schreiben unterstützt und allem, was dich davon ablenkt.

Die Devise dieses Dialoges lautet: **Einfachheit!**

Darum achte beim Schreiben darauf, dass du einfache und klare Worte verwendest, sodass auch ein Kind ihn gut verstehen würde.

Gutes Gelingen!

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

7. Der Tiefpunkt



Erklärung:

Die dunkle Nacht der Seele ist nun angebrochen und die Heldin erreicht einen **Tiefpunkt** bzw. eine **Krise**, die sich durch einen äußeren Zusammenbruch oder durch einen emotionalen Zustand manifestiert. Auf dieser Ebene dominieren Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Leere und Spannung. In der Philosophie von Karl Jaspers spricht man hier von einer *Grenzsituation*, die der Mensch mit seinen bisherigen Handlungsstrategien nicht mehr bewältigen kann. Jaspers betrachtet dieses Scheitern jedoch als etwas Positives, das zu neuen Verhaltensweisen, Perspektiven und Sichtbarwerden von verborgenen Kräften führt (Salamun, 2019, S. 38).

In Hinblick auf das Schreiben bedeutet dies, dass man einen Punkt erreicht hat, an dem man mit den tiefsten Urängsten konfrontiert wird, die einen daran hindern, sich vollkommen authentisch auszudrücken. In dieser Konfrontation steckt jedoch das Potential, zu einem wahrhaftig, persönlichen Ausdruck deines Selbst zu gelangen. #Angstbrichtdichauf



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was ist meine tiefste Urangst im Hinblick auf meinen Selbstausdruck?

- Welche Erfahrungen haben mich gelehrt, mich nicht vollständig auszudrücken?

- Vor wessen Urteil habe ich am meisten Angst?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Bei dieser Übung geht es nicht darum, einen zusammenhängenden Text zu schreiben, sondern wertvolle Erkenntnisse über deine Urangst zu sammeln.

Lies deshalb den Dialog mit dem alten grimmigen Mann erneut (zu finden auf der Stufe der Verweigerung). Markiere alle Stellen, die in dir eine starke Reaktion auslösen oder dich deiner tiefsten Angst im Zusammenhang mit deinem Selbstausdruck näherbringen.

Notiere anschließend stichwortartig oder in kurzen Sätzen, was diese Passagen in dir berühren. Welche Gefühle, Gedanken oder Erinnerungen werden dadurch ausgelöst? Das Ziel hierbei ist noch keine vollständige Deutung, sondern das Sichtbarwerden innerer Bruchstellen, an denen sich deine Urangst erkennen lässt.

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

8. Die entscheidende Prüfung



Erklärung:

Die Heldin ist nun an ihrer **allerletzten Meisterschaft**, also der entscheidenden Schwelle angekommen, die sowohl körperliche, mentale als auch emotionale Kräfte erfordert.

Archetypisch steht die Heldin gerade vor dem feuerspeienden Drachen (ihrer tiefsten Urangst) – anstatt zu flüchten oder die Angst zu vermeiden, bleibt sie jedoch einfach stehen. Sie blickt voller Ehrfurcht und voll Anmut dem Drachen entgegen und weicht keinen Schritt zurück. Und in diesem scheinbaren Moment der Zerstörung passiert etwas Unerwartetes: nämlich der Drache verliert seine Macht. Der Höhepunkt der Reise endet somit mit der Überwindung der Ur-Angst, die Selbstermächtigung und Transformation in sich birgt.

Auf dieser Stufe der Held:innenreise geht es darum, sich mutig und der Angst zum Trotz dem innersten Schatten zu stellen, um so eine authentischere Form des eigenen Ausdrucks zu erleben.

#DugehstbewusstdurchdieAngst



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was verändert sich in mir, wenn ich meine tiefste Urangst nicht mehr bekämpfe, sondern mitnehme?

- Welche Ressourcen habe ich heute, die mir früher gefehlt haben?

- Welchen Satz traue ich mich hier und jetzt zu schreiben, den ich gestern noch vermieden hätte?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Stelle dir vor, du bist an der Schwelle der entscheidenden Prüfung und stehst deinem inneren Drachen - deiner tiefsten Urangst gegenüber. Dieser Drache verkörpert alles, was du bis her versteckt, unterdrückt, bekämpft und vermieden hast.

Schreibe eine Rede an diesen Drachen. Sprich mit ihm. Erzähle ihm, weshalb du ihm bisher so viel Macht beigemessen hast. Sage ihm, was sich in dir verändert, wenn du ihn nicht mehr bekämpfst, sondern ihm wohlwollend gegenüberstehst. Und erkenne dabei, welche Stärken sich dir heute offenbaren, die du früher nicht hattest. (Die Rede soll ca. 300-500 Wörter umfassen)

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

9. Die Befohnung



Erklärung:

„Die Liebe bedeutet mehrere Tode und Wiedergeburten. Wir beenden einen Abschnitt der Liebe und beginnen einen neuen. Die Liebe stirbt und kehrt zurück.“

Dieses Zitat der jungianischen Psychoanalytikerin Clarissa P.Estés spiegelt die nun erreichte Entwicklungsstufe der Heldin wider: Nachdem sie ihr altes Ich hinter sich gelassen hat, erlebt sie die Geburt eines neuen Selbst und wird auf ihrer Reise reichlich belohnt. Als Belohnung offenbaren sich ihr neue Erkenntnisse, Weisheit, ein Schatz oder eine besondere Gabe.

Liebe Heldin, ich möchte dir nun zu deinem Mut und deinem bisherigen Durchhaltevermögen auf dieser Reise gratulieren und danken. Denn du hast aus den Fragmenten und Brüchen des Alten eine neue Form des Selbstausdrucks und Schreibens geboren, die jetzt darauf wartet, frei und authentisch gelebt zu werden.

#GeburtdesNeuenSelbst



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Welchen Schatz bzw. welche Gabe habe ich auf meiner Reise entdeckt?

- Wie klingt die Stimme meines neuen Selbst?

- Wonach sehnt sich mein neues Selbst, jetzt da es geboren ist?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Achtung, Achtung! Diese Übung ist eine Liebeserklärung: Schreibe einem ganz besonderen Menschen deine persönliche Liebesbotschaft – vielleicht bist dieser Mensch sogar du selbst. Wenn du möchtest, kannst du auch deine Liebe zur Natur zum Ausdruck bringen.

Verfasse anschließend zwei Versionen:

- a) angepasst / brav
- b) echt / ungefiltert/unverblümt

Welche dieser Erklärungen ist lebendiger und worin unterscheiden sich die beiden Texte?

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

Die Voffendung...
#Rückkehr

10. Die Rückkehr



Erklärung:

Der Rückweg gleicht dem platonischen Höhlengleichnis, in dem die Wissende, die die Welt des Guten und des Lichts erkannt und gesehen hat, nun aufgefordert wird, mit dem neu erworbenen Wissen und der Erfahrung wieder in die Höhle zurückzukehren – trotz des zu erwartenden Widerstands der Höhlenbewohner:innen.

Auf der Stufe der Rückkehr geht es konkret darum, die erworbenen Erkenntnisse und Fähigkeiten hinsichtlich des eigenen Ausdrucks und der eigenen Schreibweise in den Alltag zu integrieren.

#IntegrationindenAlltagbeginnt



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was hilft mir am Schreiben dranzubleiben?

- Welche Rituale (Schreibeinheiten) kann ich in meinem Alltag aufbauen?

- Welches Versprechen gebe ich mir selbst für meinen weiteren Schreibweg?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Dein Selbsta Ausdruck ist nun zu einem essenziellen Bestandteil deines Lebens geworden. Du musst dich nicht mehr verstellen oder anpassen. Deine Stimme hat nunmehr voll und ganz ihren Platz gefunden.

Beschreibe einen ganz normalen Tag aus dieser Perspektive:

- Wie beginnst du deinen Morgen?
- Wie schreibst, sprichst und bewegst du dich durch den Tag?
- Welche Entscheidungen triffst du anders als früher?
- Welche Rolle spielt das Schreiben in deinem Alltag?

Schreibe so, dass alle Sinne angesprochen werden.

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

11. Die Erkenntnis



Erklärung:

Auf der vorletzten Stufe der Reise gewinnt die Heldin ein tiefes Bewusstsein dafür, weshalb sie all die inneren und äußeren Prüfsteine, Verwundungen und Wandlungsprozesse überstanden hat. Sie bekommt höchste Klarheit darüber, wer sie ist und verkörpert nunmehr die Essenz dessen, was sich ihr aus diesem Akt maßgeblicher Tapferkeit, Revolution und Liebe enthüllt hat.

Übertragen auf das Schreiben kannst du hier erkennen, wie die Reise deinen (freien) Selbst-Ausdruck und damit ein Stück von dir selbst verändert hat.

#ErkenntnisderVeränderung



Reflexion: Beantworte die nachstehenden Fragen. Einfach, frei und aus dem Bauch heraus. Es gibt dabei kein Richtig und kein Falsch.

- Was habe ich über meinen Ausdruck gelernt?

- Welche neue Haltung habe ich zum Schreiben entwickelt?

- Wie hat sich mein Selbstbild als Schreibende verändert?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Übung:



Schreibübung: Blicke nun zurück auf deine Reise als Schreibende. Der Spiegel der Vergangenheit enthüllt dir nochmals die kleinen und großen Schritte, die Bruchlandungen und die Wandlungsprozesse, die du durchwandert hast.

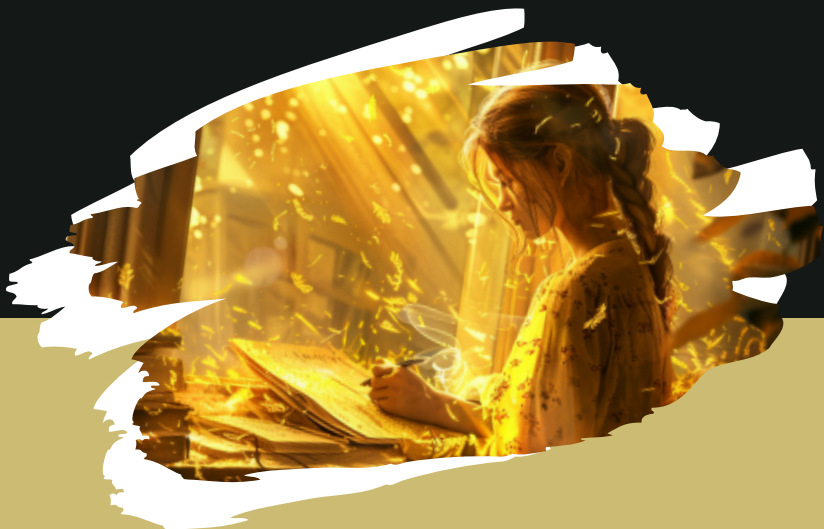
Schreibe einen Text, der diesen Weg würdigt und schätzt, beginnend mit:

“Wenn ich mein Schreiben heute betrachte, dann sehe ich ...”

Abschließend kannst du noch Stellen in deinem Text markieren, die dich ganz besonders berühren!

Was ist mir während des Schreibens aufgefallen:

12. Die Heimkehr



Erklärung:

Die Reise ist nun gänzlich vollendet. Auf dieser Stufe der Heimkehr musst du nichts mehr beweisen oder gar erreichen. Dein Ausdruck ist kein Ziel mehr, das du erreichen musst, sondern authentisch gelebte Realität, die durch dein natürliches Sein in die Welt getragen wird. Du bist ganz in dir angekommen.

#VollständigeIntegration

ps: Doch eine Sache endet nie:
unsere Lebensreise!

Danke nochmals, dass du dabei
warst! Und diesem Akt der
Freiheit und Liebe mit so viel
Wissenskraft und Mut gefolgt bist.
Es war mir eine Ehre, dich auf
diesem Weg begleiten zu dürfen.

Vielleicht treffen wir uns ja
wieder... auf anderen Wegen...

Bis dahin... Pass gut auf dich
auf! Und alles Gute auf deiner
Lebensreise!

Herglischst,
Deine Meva

Literaturverzeichnis

Campbell, J. (2022). *Der Heros in tausend Gestalten*. Insel Verlag.

Estés, C. P. (2012). *Der Tanz der Großen Mutter*. Wilhelm Heyne Verlag.

Salamun, K. (2019). *Karl Jaspers: Arzt, Psychologe, Philosoph, politischer Denker*. Springer.

Bildnachweis

Die verwendeten Bilder wurden mittels KI (Midjourney) erstellt.