

# Inhalt

## Vorwort 9

### 1. Reisevorbereitungen 11

- Die Helden unserer Kindheit 12
- Wir brauchen neue Helden 12
- Die innere Reise zur Kreativität 16
- Achtsamkeit 18
- Erzählen können 21
- Die eigene Erfolgsstory schreiben 22
- Für wen kommt die Heldenreise infrage? 23
- Erste Reflexion:* Die Spur der inneren Stimme aufnehmen 27
- Die sieben Etappen der Heldenreise 29

### 2. Im Alltäglichen – zum Außergewöhnlichen 37

- Es war einmal ein Elefant ... 37
- Mein Aufbruch zu mir selbst 39
- Reiseunternehmen 42
- Die Reise beginnt im Alltag 46
- Zweite Reflexion:* Wie sieht es im Moment in Ihrem Leben aus? 48
- »Schöner Scheitern« 50
- Veränderungsimpulse 52

### 3. Das Abenteuer lockt – können Sie den Ruf hören? 56

- Ein Wispern, ein Flüstern – ein Ruf, ein Schrei 56
- Verpasstes Leben 57
- Dritte Reflexion:* Lernen, den Ruf zu hören 58
- Alles Zufall? Alles Zufall! 60
- Körperliche Zweifel 63
- Unverstandene Impulse 65
- Das Leben ruft 66

Nur Mut! Nur Angst! 70  
Noch einmal: Was ist ein Ruf? 73

#### **4. »Das geht doch auf gar keinen Fall ...« – die Verweigerung 76**

Erster Gegenwind 77  
Der innere Kritiker 82  
Nur Fliegen ist schöner 85  
Und Sie? 87  
Veränderung und Akzeptanz 89  
*Vierte Reflexion: Akzeptanz lernen* 91

#### **5. Ja zum Leben, ja zu mir – die Entscheidung 95**

*Fünfte Reflexion: Entscheidungen vergegenwärtigen* 99  
Das Leben – ein fortwährender Marshmallow-Test 103  
Wille ist nicht gleich Wille 105  
Muskeltraining für den Willen 107  
*Sechste Reflexion: Lernen, bewusst zu entscheiden* 110  
Nach der Geschichte: das Prinzip Menschlichkeit 110

#### **6. Exkurs – Mentoren und innere Kinder 115**

Entscheidungen setzen Energien frei 118  
*Siebte Reflexion: Wer sind Ihre Mentoren?* 121  
Mentor jr. – das »innere Kind« 121  
*Achte Reflexion: Den Kontakt zu Ihrem »inneren Kind« vertiefen* 126  
Zwölf Mentoren und ein Kind 127

#### **7. Kampf an der Schwelle 129**

Das große Hindernis 129  
Über die Schwelle 130  
Daimon und Dämon 135  
Den Dämon füttern 137  
Die Nachtmeerfahrt 138  
Ins Labyrinth finden 142  
*Neunte Reflexion: Über die Schwelle gehen – Widerstände überwinden* 144

#### **8. Neuland – das neue Land 147**

Change – das essenzielle Geschenk 147  
Neuland 150  
*Zehnte Reflexion: Mutig das neue Land erobern* 154

Neues sein, neues Sein 154  
Ein dramatisches Ritual 158

## **9. Die Belohnung 164**

Die Schatzinsel 164  
Geschenke auspacken 166  
Jenseits des Lavafelds 169  
Geschenke zum Weiterschenken 171  
Potlatch 172  
Das Geschenk ist eine Antwort 174  
*Elfte Reflexion:* Das Geschenk erkennen, die Belohnung  
annehmen 178

## **10. Die Rückkehr 181**

Neustart 181  
Der Wiedereintritt in die Alltagsatmosphäre 182  
Der Weg aus dem Labyrinth 184  
Die Rückkehr ist eine Zwischenstation 188  
*Zwölfte Reflexion:* Ein Fazit ziehen – die Heldenreise im  
Rückspiegel 189  
Pleite ist nicht gleich Pleite 190

## **Epilog 196**

**Danksagung 203**

**Literaturverzeichnis 205**

**Stichwortverzeichnis 211**

**Über die Autorin 215**