

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
----------------------	-----------

<b>Wie das Buch aufgebaut ist .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

## TEIL 1 – Grundlagen und Einführung

<b>1 Narrationen in Beratung, Coaching und Therapie .....</b>	<b>20</b>
1.1 Was sind Narrationen? .....	20
1.1.1 Individuelle und soziale Funktionen von Narrationen .....	21
1.1.2 Linearität und Veränderbarkeit von Narrationen .....	23
1.1.3 Segmentierung und Multiversionalität von Narrationen ....	24
1.1.4 Interpunktierbarkeit von Narrationen .....	25
1.1.5 Zusammenfassung der Merkmale von Narrationen .....	27
1.2 Narrative Praxis in Beratung, Coaching und Therapie .....	29
1.3 Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise als Modell für Narrationen in Beratung, Coaching und Therapie .....	33
<b>2 Ursprünge, Anwendung und Weiterentwicklungen der Heldinnen- und Heldenreise .....</b>	<b>35</b>
2.1 Ursprünge des Modells .....	35
2.2 Anwendung in Beratung, Coaching, Therapie und Organisations- entwicklung .....	38
2.3 Diversitätsorientierte Weiterentwicklungen .....	41
2.3.1 Die Heldinnenreise .....	42
2.3.2 Die Weiterentwicklung zu einem allgemeingültigen Modell	46
2.4 Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise .....	48
2.4.1 Zentrale Merkmale .....	48
2.4.2 Anwendungsfelder .....	50
<b>3 Wer sind Heldinnen und Helden? .....</b>	<b>53</b>
3.1 Heldinnen und Helden jenseits männlicher Stereotypisierung und archaischer Vorstellung .....	55
3.2 Heldinnen und Helden in Film und Literatur .....	59

3.3	Heldinnen und Helden des wirklichen Lebens .....	62
3.4	Postheroische Heldinnen und Helden .....	65
3.5	Postantagonistische Heldinnen und Helden .....	68
3.6	Kontextualisierte Heldinnen und Helden .....	69
3.7	Klientinnen und Klienten als Heldinnen und Helden .....	71
<b>4</b>	<b>Ego-States und Archetypen in Beratung, Coaching und Therapie</b>	<b>74</b>
4.1	Was sind Ego-States und Archetypen? .....	74
4.2	Archetypen als Funktionsbeschreibung .....	77
4.3	Archetypen als Ordnungsschema für Ego-States .....	78
4.4	Ego-States als Teile eines Inneren Teams .....	80
4.5	Ego-States als Selbst- und Fremdzuschreibung .....	80
4.6	Archetypen und Ego-States in diesem Buch .....	82

## TEIL 2 – Die Phasen und Archetypen der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise

<b>5</b>	<b>Der Ausgangspunkt: Heldinnen und Helden zwischen Licht und Schatten .....</b>	<b>84</b>
5.1	Heldinnen und Helden .....	87
5.2	Das Licht .....	94
5.3	Der Schatten .....	98
5.4	Licht und Schatten: Sowohl-als-auch statt Entweder-oder .....	102
5.5	Der Umgang mit inneren Schatten und anderen unliebsamen Ego-States	104
5.5.1	Nie wieder Krieg .....	105
5.5.2	... und niemand bleibt zurück .....	107
<b>6</b>	<b>Das Phasenmodell der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise</b>	<b>110</b>
6.1	Phase 1: Die gewohnte Welt .....	111
6.2	Phase 2: Der Ruf des Abenteuers .....	112
6.3	Phase 3: Die Weigerung .....	115
6.4	Phase 4: Begegnungen mit Mentorinnen und Mentoren .....	117
6.5	Phase 5: Das Überschreiten der ersten Schwelle .....	119
6.6	Phase 6: Bewährungsproben .....	121
6.7	Phase 7: Würdigung entscheidender Prüfungen .....	124
6.8	Phase 8: Die Belohnung .....	128
6.9	Phase 9: Der Rückweg .....	130
6.10	Phase 10: Der neue Alltag .....	132
6.11	Die Abfolge der Phasen in verschiedenen Geschichten .....	134

<b>7</b>	<b>Die Archetypen der Heldinnen- und Heldenreise</b>	<b>138</b>
7.1	Heroldinnen und Herolde	141
7.2	Mentorinnen und Mentoren	146
7.3	Schwellenhüterinnen und Schwellenhüter	149
7.4	Gestaltwandlerinnen und Gestaltwandler	155
7.5	Trickster	160
<b>8</b>	<b>Referenzgeschichten</b>	<b>166</b>
8.1	Merida – Legende der Highlands	167
8.2	Findet Nemo	170
8.3	Ronja Räubertochter	173
8.4	Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Jim Knopf und die Wilde 13 (Till Conzelmann)	177
8.5	Weitere Referenzgeschichten	187
<b>9</b>	<b>Die praktische Arbeit mit der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise</b>	<b>189</b>
9.1	Genre, Plot und Stil als Rahmung einer Systemischen Heldinnen- und Heldenreise	189
9.2	Systemische Heldinnen- und Heldenreisen als dissoziative und assoziative Gesprächsführung	195
9.2.1	Dissoziative Fragen	195
9.2.2	Assoziative Fragen	196
9.2.3	Externalisieren	197
9.2.4	Anleitung zur Assoziation auf einem Bodenanker	197
9.3	Systemische Heldinnen- und Heldenreisen als Casting der Ego-States	198
9.4	Systemische Heldinnen- und Heldenreisen als Timeline	204
9.4.1	Raumgestaltung	205
9.4.2	Abfolge der Phasen in der Timelinearbeit	210
9.4.3	Beispiel einer Systemischen Heldinnen- und Heldenreise als Timeline	213
9.5	Systemische Heldinnen- und Heldenreisen als Aufstellung	228
9.5.1	Der Ablauf einer Aufstellung	229
9.5.2	Beispiel einer Systemischen Heldinnen- und Heldenreise als Aufstellung	238
9.6	Methodische Bausteine für die Arbeit mit der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise	245
9.6.1	Eine Fantasiereise für den Einstieg (Janna Loske)	245
9.6.2	Ruf und Weigerung als Tetralemma	248
9.6.3	Das Überschreiten von Schwellen als zentrales Grundmuster der Heldinnen- und Heldenreise	251

9.6.4	Das Überschreiten einer Schwelle als Aufstellung .....	257
9.6.5	Neun- und Zwölf-Felder Schemata der Phasen und Archetypen .....	259
9.6.6	Der neue Alltag als Ziel hinter dem Ziel .....	264
<b>10</b>	<b>Praxisbeispiele zur Arbeit mit der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise .....</b>	<b>270</b>
10.1	Ins Reich der Schneekönigin oder: Die Trennungs- und Verlustangst eines Mädchens (Kathrin Pilz) .....	270
10.2	Die Vertreibung aus dem Paradies oder: Das Ende der Belagerung (Holger Lindemann) .....	278
10.3	»Ich möchte nicht flexen, aber mein Plot ist schon nice.« Eine Heldinnenreise bei Prüfungsangst (Anna von Blomberg) ...	283
10.4	Die neuen Abenteuer des Konrad W. oder: Einen Neuanfang wagen (Janna Loske) .....	290
10.5	Mein Haus, kein Haus, unser Haus: Von der Erbschaft über den Verkauf zum Familienstammsitz (Detlef Sauthoff und Holger Lindemann) .....	295
10.6	Der Einzelkämpfer, die siebenköpfige Hydra und ein verdeckter Gewinn (Detlef Sauthoff und Holger Lindemann) .....	299
10.7	Nachfolge in einem Familienbetrieb oder: Drei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust (Holger Lindemann) .....	303
10.8	Eine IT-Firma im Bauch des Walfischs (Holger Lindemann) .....	310
10.9	»Wir sind nicht aus Pappe – wir sind Papphelden«: Ein therapeutisches Filmprojekt mit Jugendlichen (Jens Postinett)	321
10.10	Heldinnen- und Heldenreisen als Wanderung (Nikola Siller und Holger Lindemann) .....	329

## TEIL 3 – Weiterführende Modelle und Methoden der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise

<b>11</b>	<b>Systemisch arbeiten mit der Heldinnen- und Heldenreise als Modell der Identitätsentwicklung .....</b>	<b>342</b>
11.1	Die Heldinnenreise bei Maureen Murdock .....	342
11.2	Nichtbinäre und diversitätsbezogene Identitätsentwicklung .....	344
11.3	Identitätsentwicklung zwischen Licht und Schatten .....	345
11.4	Identitätsentwicklung als Tetralemma .....	346
11.5	Die Phasen der Identitätsentwicklung nach Murdock als verallgemeinertes Tetralemma .....	348

11.6 Aufstellung der Heldinnen- und Heldenreise als Tetralemma .....	354
11.7 Aufstellung der Heldinnen- und Heldenreise als Mehrfelderschema .....	357
<b>12 Systemisch arbeiten mit dem Motiv von Licht und Schatten .....</b>	<b>359</b>
12.1 Das Werte- und Entwicklungsquadrat von Licht und Schatten .....	359
12.2 Die logischen Ebenen von Licht und Schatten .....	363
12.2.1 Das Modell der logischen Ebenen .....	363
12.2.2 Die logischen Ebenen in der Heldinnen- und Heldenreise .....	378
12.2.3 Aufstellung von Licht und Schatten mit den logischen Ebenen .....	381
12.3 Die gewohnte Welt als »Wasteland« .....	384
<b>13 Systemisch arbeiten mit Persönlichkeitsanteilen .....</b>	<b>388</b>
13.1 Ein Modell der Persönlichkeitsanteile .....	388
13.2 Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen .....	390
13.2.1 Allgemeine Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen .....	391
13.2.2 Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen in den Phasen der Heldinnen- und Heldenreise .....	394
13.2.3 Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen der Archetypen .....	405
13.3 Methoden für die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen .....	414
13.3.1 Aufstellung von Archetypen und Persönlichkeitsanteilen ...	414
13.3.2 Die Casting-Show der Persönlichkeitsanteile .....	417
13.3.3 Das Kraftfeld der Persönlichkeitsanteile .....	420
<b>14 Systemisch arbeiten mit den Archetypen von Heldinnen und Helden .....</b>	<b>422</b>
14.1 Archetypen der Heldinnen und Helden .....	425
14.1.1 Behütete .....	426
14.1.2 Verletzte .....	428
14.1.3 Behüterinnen und Behüter .....	430
14.1.4 Kriegerinnen und Krieger .....	432
14.1.5 Liebhaberinnen und Liebhaber .....	434
14.1.6 Suchende .....	436
14.1.7 Schöpferinnen und Schöpfer .....	438
14.1.8 Rebellinnen und Rebellen .....	440
14.1.9 Strateginnen und Strategen .....	442
14.1.10 Kritikerinnen und Kritiker .....	444
14.1.11 Weise .....	446
14.1.12 Herrscherinnen und Herrscher .....	448
14.1.13 Magierinnen und Magier .....	450
14.1.14 Närrinnen und Narren .....	452

---

14.2 Methoden für die Arbeit mit den Archetypen von Heldinnen und Helden .....	454
14.2.1 Beschreibung individueller Ego-States .....	454
14.2.2 Aufstellung der Archetypen von Heldinnen und Helden ...	456
14.2.3 Die Konferenz der Archetypen .....	459
14.2.4 Archetypen des Zufalls .....	460
14.2.5 Aufstellung der Archetypen in den Phasen der Heldinnen- und Heldenreise .....	461
<b>Dank</b> .....	464
<b>Literatur</b> .....	465
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	470
<b>Der Autor</b> .....	472
<b>Beteiligte</b> .....	473