

Inhalt

Vorwort	11
Wie das Buch aufgebaut ist	13

TEIL 1 – Grundlagen und Einführung

1 Narrationen in Beratung, Coaching und Therapie	20
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
2 Ursprünge, Anwendung und Weiterentwicklungen der Heldinnen- und Heldenreise	35
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
3 Wer sind Heldinnen und Helden?	53
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
4	Ego-States und Archetypen in Beratung, Coaching und Therapie	74
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

5	Der Ausgangspunkt: Heldinnen und Helden zwischen Licht und Schatten	84
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
6	Das Phasenmodell der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise	110
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

7	Die Archetypen der Heldinnen- und Heldenreise	138
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
8	Referenzgeschichten	166
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
9	Die praktische Arbeit mit der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise	189
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
10	Praxisbeispiele zur Arbeit mit der Systemischen Heldinnen- und Heldenreise	270
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

11	Systemisch arbeiten mit der Heldinnen- und Heldenreise als Modell der Identitätsentwicklung	342
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
12 Systemisch arbeiten mit dem Motiv von Licht und Schatten	359
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
13 Systemisch arbeiten mit Persönlichkeitsanteilen	388
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
14 Systemisch arbeiten mit den Archetypen von Heldinnen und Helden	422
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 Nährinnen 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
Dank	464
Literatur	465
Verzeichnis der Übungen	470
Der Autor	472
Beteiligte	473