

Ulrike Dietmann

ICH.
KANN.
DAS.

DEINE HELDENREISE
in den unaufhaltsamen Erfolg mit Tieren
als Quelle der Inspiration

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2024 Ulrike Dietmann, www.ulrikedietmann.de

Verlag: spiritbooks · www.spiritbooks.de · Mansfield Height Lot 73, Ocho Rios, Jamaica

Satz u. Layout/E-Book: BÜCHERMACHEREI · Gabi Schmid · buechermacherei.de

Covergestaltung: OOGRAFIK · www.ooografik.de

Illustrationen/Grafiken: #106615778, #365369886, # 844737039 | AdobeStock

Druck und Distribution im Auftrag des Verlags:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Softcover: 978-3-946435-23-5

Hardcover: 978-3-946435-32-7

EBook: 978-3-946435-24-2

Die im Buch erzählten Geschichten basieren auf realen Erlebnissen. Die Namen der Personen und Pferde und einige andere Kennzeichen wurden jedoch zum Schutz der Persönlichkeit verändert.

11 SCHRITTE

11 Schritte, die dir zeigen, wie du deine größte Angst in deine größte Freude verwandeln kannst.	11
Es geht los	13

DER 1. SCHRITT: WER BIN ICH?

1 · Es ist so anstrengend, Angst zu haben	21
2 · Schneller ankommen, schneller verbrennen	28
3 · Veränderungen finden von allein statt	34
4 · Lernen, wie ein Tier lernt	40

DER 2. SCHRITT

1 · Ich komme von einem anderen Planeten	45
2 · Wenn du im Scheinwerferlicht stehst	52
3 · Wenn die kosmische Stimme flüstert	60
4 · Mal wieder verbrettet	64

DER 3. SCHRITT: DIE BLOCKADE

1 · Wir können Angst mehr als Liebe	75
2 · Ende gut, alles gut - ist nicht gesund	82
3 · Die Blockaden von anderen erkennen wir schnell	88
4 · Nur du weißt, dass du es kannst	94

DER 4. SCHRITT: DAS ZIEL

1 · Wenn du eine Entscheidung triffst, sorgt das Universum dafür, dass sie sich erfüllt	97
2 · Es gibt immer einen Weg	108
3 · Menschen, die unser Glück wollen	116
4 · Finde ein Heuschrecken-Ziel	122

DER 5. SCHRITT: DIE VERBINDUNG

1 · Der Verstand kann uns nicht glücklich machen	129
2 · Wenn das Licht dich blendet	136
3 · Du darfst deine Beziehungen selbst wählen	146
4 · Es gibt eine Stimme, die keine Worte braucht	152

DER 6. SCHRITT: DAS HERZ DER KREATUR

1 · Gott kommt über das Meer	161
2 · Ein Fremder im Regen	168
3 · Leben in der Transformation	174
4 · David und Goliath	180

DER 7. SCHRITT: DIE ZERREISSPROBE

1 · Herz oder Kopf?	189
2 · Wir müssen ein ernstes Gespräch führen	198

3. Leiden oder lieben?	208
4. Lebe in der Welt von morgen	212

DER 8. SCHRITT: SCHEITERN

1. Was ist deine Geschichte?	221
2. Einmal gescheitert - immer gescheitert	226
3. Enttäuscht, betrogen, verlassen	232
4. Dein Leben will gelebt werden. Von dir.	236

DER 9. SCHRITT: TRANSFORMATION

1. Still bleiben, wenn sich alles auflöst	243
2. Ursula und Hazzar	248
3. Es gibt niemanden mehr, der Angst haben könnte	252
4. Die Raupe weiß nicht, dass sie ein Schmetterling sein wird	256

DER 10. SCHRITT: DER SCHATZ

1. Mein tiefstes Sein hat den größten ökonomischen Wert	265
2. Der Schatz liegt im Niemandsland	272
3. Das Leben segnet dich	278
4. „Wake up and live“	282

DER 11. SCHRITT: DER WEITE BLICK

Das Leben ist bereit, alles für dich zu tun	291
Danksagung	294
Vielen Dank an meine Testleser:innen und ihr Feedback	297
Über die Autorin	300

*Der Baum hört nicht auf zu wachsen, weil
er Angst hat, dass kein Regen kommt
oder dass sein Ast zerknicken könnte
im Sturm.*

11 Schritte, die dir zeigen, wie du deine größte Angst in deine größte Freude verwandeln kannst.

- 1 Wer bin ich?
- 2 Der Ruf
- 3 Die Blockade
- 4 Das Ziel
- 5 Die Verbindung
- 6 Das Herz der Kreatur
- 7 Die Zerreissprobe
- 8 Das Scheitern
- 9 Die Transformation
- 10 Der Schatz
- 11 Der weite Blick

Die Heldenreise ist ein Jahrtausende altes Modell des Geschichtenerzählens und des persönlichen Wachstums. Sie wurde von dem US-Amerikaner Joseph Campbell in eine kompakte Struktur gebracht. Ich habe sie von Joseph Campbells Schülern Keith Cunningham und John Schlesinger gelernt. In diesem Buch lernst du meine Version aus 11 Schritten kennen, die ich seit 20 Jahren erfolgreich unterrichte und in der ich über 100 Hero's Journey Instruktoren ausgebildet habe.

Das Faszinierende an der Heldenreise ist, dass wir sie eigentlich gut kennen. Wir sind umgeben von Heldenreisen. Jeder Film, jeder Roman, jede Bibelgeschichte enthält eine Heldenreise. Es ist uns nur nicht bewusst. Als Autorin von mehr als zwanzig Romanen, als Schreibcoach von unzähligen Geschichten und in den 15 Jahren als Coach in der Persönlichkeitsentwicklung, basierend auf der Heldenreise, habe ich die Heldenreise in immer neuen Varianten kennengelernt. In diesem Buch nehme ich dich mit ins Innere der Reise.

Was du zuvor unbewusst schon kanntest, wird vom Licht deines Bewusstseins erhellt werden.

Es geht los

Ich stehe in einer Stierkampfarena auf einer Farm in Spanien, neben mir ein unbeschreiblich schöner Hengst namens Espartaco. Auf deutsch heißt das Spartacus.

Ich bin eine zierliche Frau, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, komme aus einer süddeutschen Kleinstadt, bin Autorin. Ich bin nicht besonders sportlich, aber ich kann Energie lesen. Ich muss kein Gladiator sein, um das Vertrauen von Espartaco zu gewinnen. Denn dem Pferd ist es egal, wie groß oder klein oder bemuskelt ich bin. Es liest meine Energie.

Und ich lese seine. Dadurch wird alles ganz ruhig.

Die Luft ist staubig, es riecht nach Prärie. Über mir leuchtet ein strahlend blauer Ozean.

Und in mir explodiert etwas.

In meiner Erinnerung flackern Ranches auf, die ich besucht habe. Wyoming, Montana, Colorado. Meine Seele war dort zu Hause, wie hier auf dem Gestüt La Perla. Der Unterschied: La Perla ist nicht bevölkert von Cowboys. Ich stehe nicht am Rand eines Round Pens, ich bewundere nicht einen Mann mit einem Stetson, der im Round Pen steht und einen Mustang zähmt.

Ich stehe selbst im Round Pen.

Ich glaube nicht länger, dass ich taff sein muss und den Staub kicken, damit ein Pferd wie Spartacus mir vertraut.

Ich weiß, dass es auch anders geht.

Sanft statt taff.

Fein statt grob.

Leise statt laut.

Liebe statt Schmerz.

Ich kann das.

Es ist ein Moment, in dem sich eine sehr lange, sehr alte Geschichte in mir dreht. Das ist die Explosion, die gerade passiert.

Eine Frau und Spartacus.

Ich und Espartaco.

Nicht nur eine Frau.

Das ganze Gestüt La Perla ist in der Hand von Frauen.

La Perla wird geführt von einer Frau. Leonie Bühlmann. Ihr gehören die Pferde von La Perla, darunter 10 Hengste, alle so brillant wie Espartaco.

Wir können das.

Am Abend unterhalte ich mich bei einem Bier mit Leonie.

Leonie ist Schweizerin. Sie ist nicht auf einem Gestüt in Spanien aufgewachsen. Sie hat nicht von klein auf gelernt, wie man Pferde züchtet, und sie ist auch keine reiche Erbin. Trotzdem besitzt sie 140 der edelsten Pferde der Welt und züchtet mit ihnen.

Sie kann das.

Menschen, die einem starken Ruf folgen haben etwas Unwiderstehliches.

Selbst einem starken Ruf zu folgen ist noch unwiderstehlicher. Es ist viel unwiderstehlicher als andere zu bewundern, die es tun.

Darum geht es in diesem Buch. Dass du deinen Ruf findest und ihn lebst. Unwiderstehlich.

Einen Ruf finden, der in deinem Körper vibriert, der jeden deiner Gedanken durchdringt und weich macht, der jeden deiner Schritte lenkt. Das ist etwas Unwiderstehliches.

Egal, ob du Straßenhunde rettest, mit Aktien handelst oder einer Familie ein zu Hause schenkst, wenn es dich ruhig macht und unbeugsam – dann hast deinen Ruf gefunden.

Es spielt keine Rolle, was dein Ruf ist. Wichtig ist nur, dass du ihn lebst. Wir Menschen haben die Fähigkeit, das zu leben, was wir uns wünschen. Nicht nur das: Wenn wir es nicht leben, bezahlen wir einen Preis.

Letzte Woche habe ich in einer Kirche in Jamaika diesen Satz gehört:

„Wenn du deine von Gott geschenkten Gaben nicht nutzt, wird Gott sich bei dir melden.“

Wie du deinen Ruf findest, zeigt dir dieses Buch.

Wenn du ihn schon gefunden hast, zeigt dir dieses Buch, wie du ihn lebst.

Es zeigt dir, wie du Realitäten erschaffen kannst, die bis dahin unvorstellbar waren. Wie du Lösungen finden kannst für Probleme, die unlösbar erschienen und wie du Heilung finden kannst für scheinbar Unheilbares.

Es weckt in dir die wichtigste Fähigkeit, die wir Menschen haben.

Du kannst lieben.

Du kannst das.

Das ist das Geheimnis des sanften und unaufhaltsamem Erfolgs.

In diesem Buch lernst du, wie die Fähigkeit zu lieben und die Fähigkeit, deine Träume zu verwirklichen, zusammen kommen.

In diesem Buch lernst du, wie das, was du wirklich bist, das, was du am besten kannst, hervorbringt.

Heute Morgen war ich mit einer Gruppe Frauen in der Herde der Stuten und Fohlen von La Perla. Sabrina entdeckte ein verletztes Pferd. Wir riefen nach Leonie, um sie zu informieren. Aber Leonie hatte das längst gesehen, hatte inzwischen den Tierarzt verständigt und einen Weg gesucht, wie sie die Stute von der Weide in den Hof bringen konnte, um die Wunde zu versorgen.

Leonie sagte mir später am Küchentisch: „Wenn ich in die Herde gehe, spüre ich intuitiv, wenn es einem Pferd nicht gut geht.“ Ich dachte, 140 Pferde und sie spürt jedes Pferd. Unvorstellbar. Leonie sagte, „Ich wünschte, ich könnte anderen vermitteln, was das für ein Gefühl ist.“

Leonie kann 140 Pferde spüren.

Sie kann das, weil sie liebt. Weil sie so klar darin ist, was für sie das Wichtigste ist: das Wohlsein ihrer Pferde.

Ungewöhnliche Fähigkeiten entstehen aus einem ungewöhnlichen Ruf. Ein ungewöhnlicher Ruf entsteht aus großer Liebe.

Wir können das. Bedingungslos lieben.

Alle Lebewesen lieben. Das durfte ich durch meine Arbeit mit Pferden und vielen anderen Tieren erfahren.

Tiere lieben bedingungslos. Wir Menschen können es von ihnen lernen.

Bedingungslose Liebe ist die Medizin gegen den Lärm der Welt, der uns taub macht. Gegen den Burnout, der uns unaufhaltsam verbrennt, gegen die Depression, die uns einfriert.

Bedingungslose Liebe ist die Medizin gegen die Härte, die uns krank macht.

Bedingungslose Liebe ist das Größte, das wir auf der Erde erleben können – und es ist das Schwierigste.

Bedingungslose Liebe bringt das Beste in uns zum Vorschein.

Sie verlangt unbeschreiblichen Mut von uns und unerschütterliches Kommitment.

Dann können wir 140 Pferde gleichzeitig fühlen.

Erfolg kommt, wenn ich etwas meisterhaft gut kann, weil ich es liebe.

Erfolg ist eine Heldenreise. Wenn ich den Erfolgsweg nehme, werde ich eine Heldenreise erleben. Denn nur so wachse ich über mich hinaus.

Ein Held ist jemand, der den Mut hat, Angst zu fühlen und sie in Kraft zu verwandeln.

Seit über 20 Jahren unterrichte ich die Heldenreise. Und ich lebe sie.

Ich reise an wunderschöne Orte. Ich schreibe. Ich rede. Ich coache. Ich unterrichte. Ich liebe. Ich glaube. Ich baue. Ich bin still.

In diesem Buch möchte ich dich mitnehmen auf deine Heldenreise.

„Bei Ulrike lernt man nicht, bei Ulrike erfährt man,“ schrieb gestern Susanne Gerhard.

Ich möchte dich mitnehmen in deine Erfahrung.

Bevor die Reise jetzt losgeht, musst du noch das Eine wissen.

Es ist eine Reise ohne Umkehr.

Wenn du sie machst, wirst du eine andere sein.

Die Reise wird dich mehr Mut kosten, als du bislang hast.

Du wirst oft an den Punkt kommen, wo du sagst: Ich kann nicht mehr.

Und ich hoffe nur, dass du dann nicht aufgibst.

Gute Reise

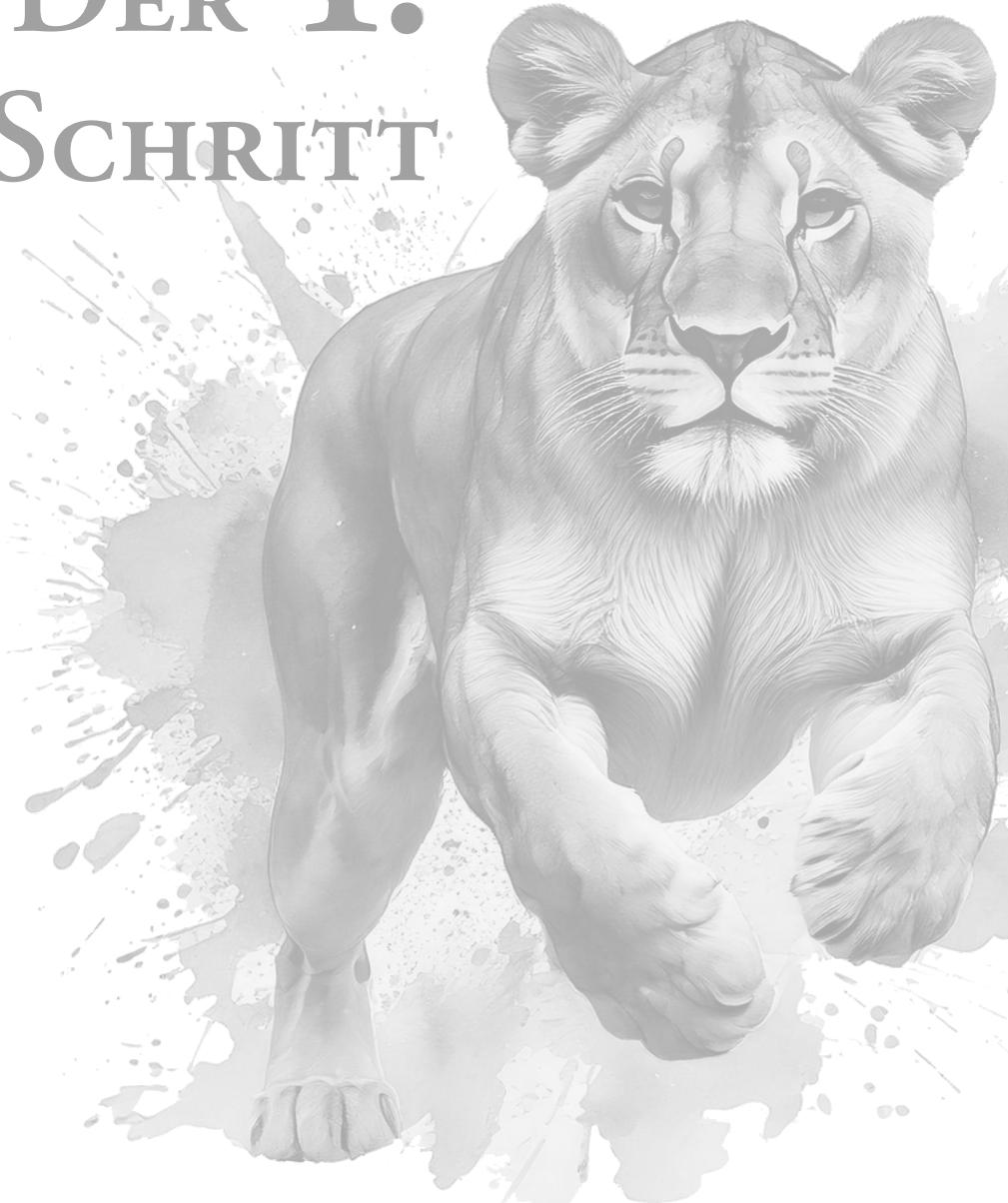
Deine Ulrike



*„Der höchste Grad der
Arznei ist die Liebe.“*

Paracelsus

DER 1. SCHRITT



WER BIN ICH?