

1 Vorwort	9
2 Einführung	13
2.1 Die Herkunft der Heldenreise	13
2.2 Die Struktur der Heldenreise	15
2.3 Die Heldenreise als Strukturschema von Beratung und Therapie	18
3 Heldinnen und Helden	21
3.1 Wer ist eine Heldin? Wer ist ein Held?	21
3.2 Heldinnen und Helden als Vorbilder	25
3.3 Heldinnen und Helden ohne Erfolgsgarantie	30
3.4 Heldinnen und Helden als Crashtest-Dummys des wirklichen Lebens	31
4 Das Phasenmodell der Heldenreise	33
4.1 Der Held zwischen Licht und Schatten	33
4.2 Die Phasen der Heldenreise	34
4.3 Die Abfolge der Phasen	50
4.4 Referenzgeschichten	51
4.4.1 Harry Potter (Teil 1 – Harry Potter und der Stein der Weisen)	52
4.4.2 Findet Nemo	55
4.4.3 Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer, Jim Knopf und die Wilde 13 (von Till Conzelmann)	57
4.4.4 Weitere Referenzgeschichten	67
5 Das Phasenmodell der Heldenreise in der Beratung	69
5.1 Der Wechsel von Dissoziation und Assoziation	69
5.2 Der Ablauf einer Heldenreise in der Beratung	71
5.3 Praxisbeispiele zur Arbeit mit der Heldenreise	88
5.3.1 Ins Reich der Schneekönigin oder: Die Trennungs- und Verlustangst eines Mädchens (von Kathrin Pilz)	88
5.3.2 Die Vertreibung aus dem Paradies oder: Das Ende der Belagerung (von Holger Lindemann)	96
5.3.3 Die neuen Abenteuer des Konrad W. oder: Einen Neuanfang wagen (von Janna Loske)	100

5.3.4	Mein Haus, kein Haus, unser Haus: Von der Erbschaft über den Verkauf zum Familienstammsitz (von Holger Lindemann und Detlef Sauthoff)	105
5.3.5	Der Einzelkämpfer, die siebenköpfige Hydra und ein verdeckter Gewinn (von Holger Lindemann und Detlef Sauthoff)	109
5.3.6	Nachfolge in einem Familienbetrieb oder: Drei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust (von Holger Lindemann)	113
5.3.7	Eine IT-Firma im Bauch des Walfischs (von Holger Lindemann)	120
5.3.8	»Wir sind nicht aus Pappe – wir sind Papphelden«: Ein therapeutisches Filmprojekt mit Jugendlichen (von Jens Postinett)	130
5.3.9	Beratungsvideos	137
5.4	Methodische Ergänzungen zur Arbeit mit den Phasen der Heldenreise	139
5.4.1	Eine Fantasiereise für den Einstieg (von Janna Loske)	139
5.4.2	Die gewohnte Welt als »Wasteland«	142
5.4.3	Das Überschreiten von Schwellen als zentrales Grundmuster der Heldenreise	145
5.4.4	Das Überschreiten von Schwellen als Aufstellung	148
5.4.5	Fürsprecher des Lichts und des Schattens	151
6	Die Persönlichkeitsentwicklung des Helden	153
6.1	Licht, Schatten und Halbschatten	153
6.1.1	Licht und Schatten: Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	153
6.1.2	Das Werte- und Entwicklungsquadrat	155
6.2	Typenlehre und Persönlichkeitsanteile des Helden	159
6.2.1	Herkunft und Grundlagen der Persönlichkeitstheorie	159
6.2.2	Persönlichkeit und Persönlichkeitsanteile in der Heldenreise	162
6.2.3	Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen	164
6.2.4	Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen in den Phasen der Heldenreise	168
6.2.5	Aufstellung von Persönlichkeitsanteilen in der Heldenreise	179
6.3	Die logischen Ebenen von Licht und Schatten	181
6.3.1	Das Modell der logischen Ebenen	181
6.3.2	Die logischen Ebenen in der Heldenreise	192
6.3.3	Aufstellung von Licht und Schatten mit den logischen Ebenen ..	194
7	Die Archetypen der Heldenreise	199
7.1	Charakterisierung der einzelnen Archetypen	201
7.1.1	Mentorinnen und Mentoren	201
7.1.2	Lichtgestalten	204
7.1.3	Der Schatten	208
7.1.4	Schattenwesen	211
7.1.5	Heroldinnen und Herolde	214
7.1.6	Schwellenhüterinnen und Schwellenhüter	217
7.1.7	Gestaltwandlerinnen und Gestaltwandler	221
7.1.8	Närrinnen und Narren	225
7.2	Vereinfachungen der Archetypen	229

8 Methoden für die Arbeit mit den Archetypen.	231
8.1 Aufstellung der Archetypen	231
8.2 Das Neun- und das Zwölf-Felder-Schema der Phasen und Archetypen	237
8.3 Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen der Archetypen	241
9 Lizenzerteilung.	251
10 Danksagung	253
11 Quellen und Materialien	255
11.1 Fachliteratur zur Heldenreise	255
11.2 Weitere Fachliteratur	256
11.3 Romane, Geschichtensammlungen und Bilderbücher	257
12 Autoreninformationen	258