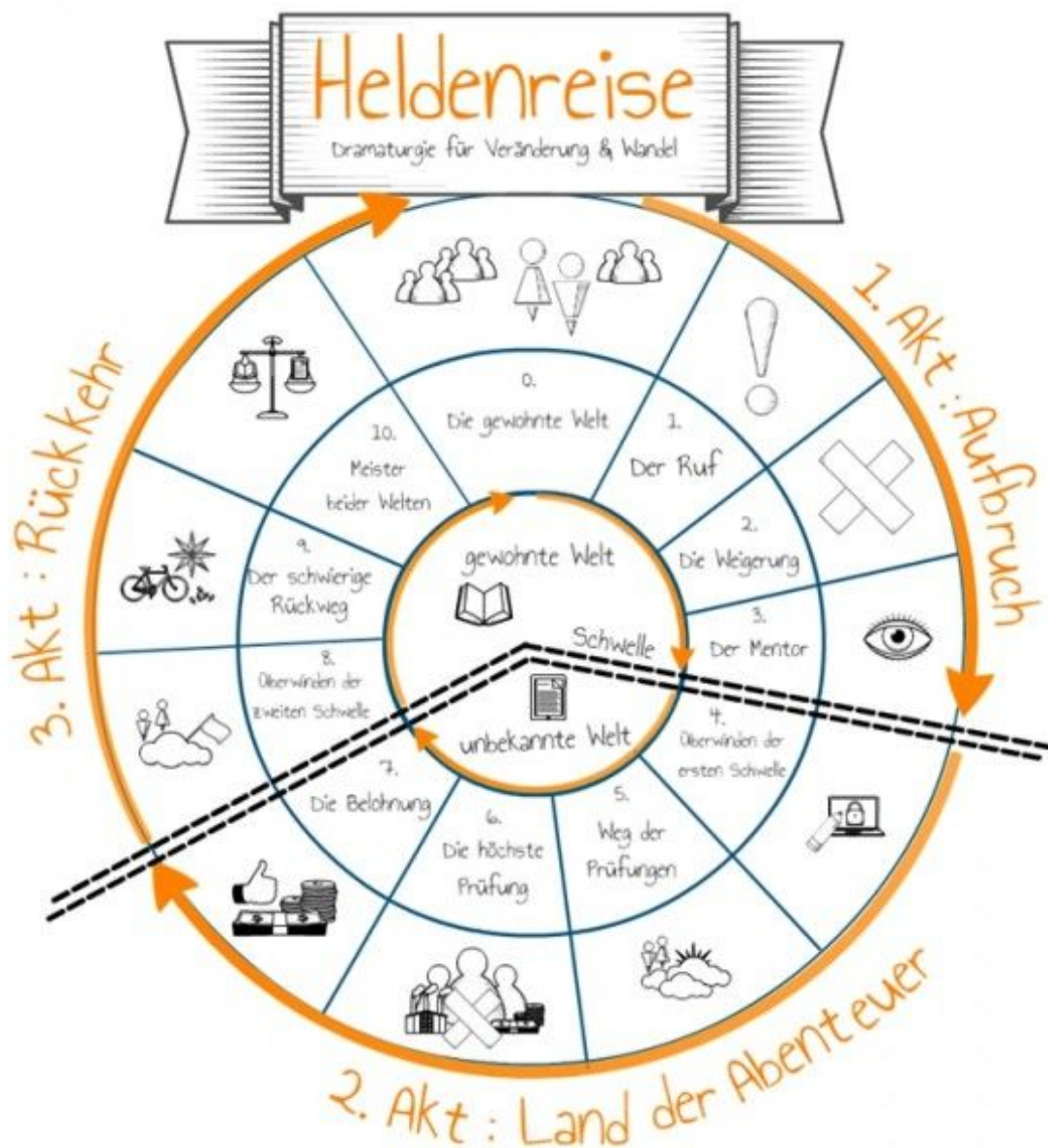


Die Heldenreise

Der Ablauf von Veränderungsprozessen lässt sich mit einer „Heldenreise“ vergleichen. Ähnlich wie in der Mythologie folgen sie bestimmten Phasen, ähnlich wie bei mythologischen, literarischen und cineastischen Erzählverläufen, dem viele Geschichten folgen. Die Grundstruktur der Heldenreise wurde Ende der 1940er Jahre durch den Literaturwissenschaftler Joseph Campbell entwickelt. Er untersuchte zahlreiche Mythen, Legenden und Erzählungen und entdeckte eine ihnen gemeinsam zugrundeliegende Struktur (vgl. Lindemann, 2016). Diese Struktur lässt sich leicht auf berufliche Veränderungsprozesse übertragen. Diese folgen einer vergleichbaren Dramaturgie wie Mythen.



Ein Bewusstsein darüber, dass Veränderungen und Neuorientierungen keine punktuellen Ereignisse, sondern Prozesse sind, kann hilfreich sein und Druck reduzieren. Es gilt:

Je stärker die Veränderung, je „länger“ das Leben zuvor, desto länger dauert die Veränderung.

10 Phasen der Veränderung

0. Die gewohnte Welt

Die Welt, in der die Held*in ist, ist eingerichtet. Man kennt sich aus, fühlt sich wohl und schätzt bestimmte Dinge.

⇒ Was gefällt Ihnen momentan konkret?

1. Der Ruf

Held*in erkennt, dass die gewohnte Welt nicht mehr passt. Ein „Ruf“ nach Veränderung wird laut. Der „Aufbruch“ beginnt.

⇒ Beschreiben Sie Ihren „Ruf“! Was war ein Auslöser?

2. Die Weigerung

Es stellt sich heraus, dass das Neue auch erfordert, die gewohnte Welt aufzugeben.

⇒ Was fällt Ihnen schwer aufzugeben? Welche Bedürfnisse sind erfüllt?

3. Mentor*in

Die Aufgabe der gewohnten Welt ist selten endgültig. Irgendwann begegnet den Held*innen ein*e Mentor*in. Bei Veränderungen spielt sehr häufig eine Person eine zentrale Rolle (nicht selten, ohne es zu bemerken).

⇒ Macht Ihnen jemand Mut? Bringt Sie jemand auf neue Ideen? Wer und wodurch?

4. Überwinden der 1. Schwelle

Hier kommt es zur konkreten Begegnung mit dem Neuen.

⇒ Haben Sie schon etwas aus der neuen Welt kennengelernt? Was brauchen Sie, damit Sie dahin kommen?

5. Weg der Prüfungen

Veränderungen passieren nie reibungslos. Im ersten Anlauf scheitern Held*innen (zumindest in vielen Filmen usw.)

⇒ Berichten Sie vom Scheitern!

6. Die höchste Prüfung

Das Schwierigste ist geschafft – etwas, dass sich Held*innen selbst früher nicht zugetraut hätten.

⇒ Haben Sie die schwierigste Sache schon geschafft? Beschreiben Sie sie!
Wenn nicht: Wann sind Sie in deinem Leben über sich selbst hinausgewachsen? Worauf sind Sie richtig stolz?

7. Die Belohnung

Die Held*innen scheinen nun alle Hürden nehmen zu können. Sie bekommen Anerkennung in der neuen Welt, bemerken, dass sie auch im „Land der Abenteuer“ wertvoll und wichtig sind!

⇒ Beschreiben Sie, wann Sie schon einmal nach Veränderungen Belohnung erfahren haben oder derzeit erfahren!

8. Überschreiten der 2. Schwelle

Held*innen gehen wieder über eine Schwelle zurück in die gewohnte Welt, aber nach einem Veränderungsprozess. Sie sind noch nicht ganz losgelöst von der gewohnten Welt, das Vertraute lockt.

⇒ Beschreiben Sie die 2. Schwelle! Was könnte Sie locken, in die gewohnte Welt zurückzukehren?

9. Der schwierige Rückweg

Hier passiert die eigentliche Transformation. Denn das Gewohnte ist spürbar fremd geworden. Das Alte passt nicht mehr zu den Held*innen.

⇒ Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie bemerkt haben, dass Sie bei einer Rückkehr nicht mehr in die gewohnte Welt passen!

10. Meister*in beider Welten

Als Meister*in beider Welten haben Sie ein Elixier, ein Mittel, mit dem man in beiden Welten aufgehen kann. Es gibt kein Zurück mehr in die reine, gewohnte, alte Welt und das Neue wird integriert.

⇒ Beschreiben Sie das Elixier, mit dem Sie beide Welten verbinden können!