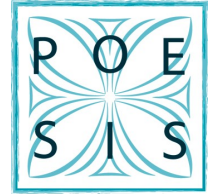


# Heldenreise - Struktur

## Die 8 Phasen der Heldenreise



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

In diesem PDF findest du die einzelnen Schritte der Heldenreise. Während des Videos „wandern“ wir durch die einzelnen Phasen und du kannst dir, wenn du möchtest, Notizen machen. (Entweder direkt hier im PDF oder als Ausdruck). Nähere Infos bekommst du im Webinar 😊

---

**Deine Überschrift:** (z. B. Neuseelandreise) \_\_\_\_\_

**Schritt 1:** \_\_\_\_\_

Dein Ruf zum Abenteuer ist dein erster unverstellter Blick auf das, was sein könnte.

*„Be-RUF-en SEIN“ ist, dem Herzschlag deines Herzens zu folgen.“*

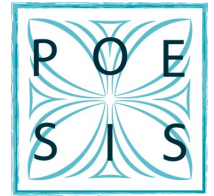
*(Irmgard Metzler - Autorin)*

**Schritt 2:** \_\_\_\_\_

Weil der Ruf eine große Herausforderung sein kann, entsteht oft Ablehnung. Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten, aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet.

# Heldenreise - Struktur

## Die 8 Phasen der Heldenreise



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

### Schritt 3: \_\_\_\_\_

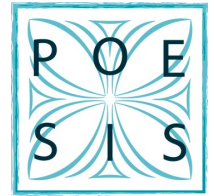
Den meisten Menschen fällt es so schwer, aufzustehen und zu sagen, was sie möchten, dass sie lieber ein Leben in der gewohnten Welt mit all ihren Mängeln verbringen. Jenseits dieser Schwelle liegt ein neues Gebiet, das Unbekannte, das Ungewisse, das Unvorhersehbare, das „gelobte Land“.

### Schritt 4: \_\_\_\_\_

Halte dich fern von Menschen, die versuchen deine Ambitionen zu ersticken. Das sind Kleingeister. Wirklich großartige Menschen geben dir das Gefühl, dass auch du großartig sein kannst.

# Heldenreise - Struktur

## Die 8 Phasen der Heldenreise



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

### Schritt 5: \_\_\_\_\_

Vordringen in die tiefste Höhle. Jetzt verstehst du zum ersten Mal die Situation WIRKLICH und siehst das große Ganze. Es geht um deine Probleme und Hindernisse. Aus der Perspektive der Leichtigkeit. Es geht um das Finden von Lösungen und das Entdecken der frei gewordenen Kraft.

### Schritt 6: \_\_\_\_\_

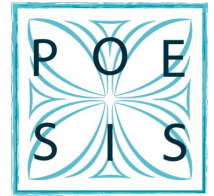
Belohnung und Ergreifen des Schwertes.

*„Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.“*

*(Wilma Thomalla-Deutsche Publizistin)*

# Heldenreise - Struktur

## Die 8 Phasen der Heldenreise



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

### Schritt 7: \_\_\_\_\_

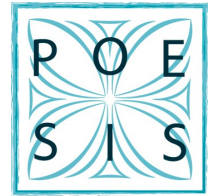
Die endgültige Hinwendung zur großen Veränderung. Diesmal steht nicht „nur“ deine geistige und körperliche Gesundheit auf dem Spiel. Jetzt geht es um das Wohlergehen einer ganzen Welt (manchmal auch Wertewelt). In der Transformationsphase erschaffst du in dir selbst und in der Welt etwas, das es noch nie zuvor gegeben hat. Es geht darum, über das, was immer schon gewesen ist, hinauszugehen und etwas völlig Neues zu erschaffen.

### Schritt 8: \_\_\_\_\_

Du erreichst jetzt einen Status, in dem du es schaffst, den höchsten Nutzen all dessen, was du auf deiner Reise gelernt hast, in dein Leben zu integrieren.

# Heldenreise - Struktur

Die 8 Phasen der Heldenreise



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

**Erkenntnisse / Erlebnisse aus der Meditation**