

Mögliche Reiseroute unserer heutigen Heldinnenreise mit Stefanie Busch und Alexandra Will

1. Gewohnte Welt (Vertrautes Leid?)

Einstieg: Begrüßung, Achtsamkeitsübung

2. Der Ruf des Abenteuers

Einführung in Thema und Erwartungen, Ablauf und Ziele, Sehnsuchtsziel-Trance

3. Die Weigerung

Eigene Anteile „Bleib“ und „Komm“

Arbeit in Triaden, Austausch

4. Begegnungen mit Verbundenheit und Unterstützung durch andere Frauen

Verbundenheit mit sich selbst (starke Anteile, „Archetypen“) und mit solidarischer Unterstützung. Arbeit mit Sprechchor.

5. Überschreiten der Schwelle

Arbeit in Zweiergruppen: Was in mir hat die Kraft die Schwelle zu überschreiten?

Ins Tun kommen.

6.a Suche nach Verbündeten

Austausch, wer mich in meinem Alltag begleiten könnte.

6.b Konfrontation mit „Schatten“ („Dämonen“) und „Licht“

2er Gruppen: Person A: „Ich bin wertschätzend und ich bin abwertend.“

Person B: „Ich sehe deine Wertschätzung und ich sehe deine Abwertung und ich sehe noch so viel mehr.“

7. Die entscheidende Prüfung

3er Übung: Verbündete (Bringt dich in Powerzustand), Schatten („Du bist nicht gut genug“)
– Heldin überwindet / integriert ihren eigenen Schatten.

8. Die Belohnung (Transformation feiern)

BONUS-Möglichkeit: Tanz

9. und 10. Rückweg und neuer Alltag

Trance

Abschluss

Verabschiedung



Die Weise

- Bekannt für ihre **Erkenntnisse und ihr Wissen**
- Hat vieles miterlebt und durchlebt
- Sie ist reich an Erfahrungen
- Die Weise hilft uns unser Dasein im gesellschaftlichen Kollektiv mit all seinen Restriktionen zu übersteigen und dabei auch die „erworbenen Konditionierungen“ Normen zurückzulassen (schwieriger Teil: da Bindungen und Loyalitäten an Familie vorhanden)
- Alte Weise hat sich **von den Bindungen und Loyalitäten gelöst** und ist sich Mutter wieder Vater zugleich
- Sie hat die **Erwartungen der Eltern abgelegt und gelernt, dass die Meinungen und Ansichten der Eltern keine Allgemeingültigkeit** besitzen
- Hat sich von den Erwartungen, die an sie herangetragen wurde sowie den Erwartungen, die sie als Frau an sich selbst hat, losgesagt
- Sie weiß, dass sie das Ende des Lebens erreicht hat und will nicht länger (er)warten – Austritt aus dem Wartezimmer, alle Erwartungen zurücklassen und nach eigenen Maßstäben leben
- Liebt und schätzt sich so wie sie ist – gibt sich selbst Bestätigung und Anerkennung für ihr sein
- Ist unabhängig von den anderen (in ihrem Wert)

Stell Dir vor, Du wärst alt und Weise und hättest alle Erwartungen an Dich und von anderen losgelassen – welche Figur aus dem Märchen, Film, Religion (Heldin) fällt Dir mit diesen Qualitäten ein?

Sätze

„Ich fühle mich wertvoll!“

„Ich habe mich von Erwartungen und Loyalitäten gelöst!

„Ich liebe und schätze mich so wie ich bin. Ich bin unabhängig von den Meinungen anderer.“

Die Partnerin/ Die Liebende

- Stolz und Wertschätzung sich selbst gegenüber, liebevolles Zuwenden zu allem, was in uns ist (positive Selbstbeziehung)
- Sanft und hingebungsvoll – ganz bei sich und bei dem anderen
- Anerkennung aller Bedürfnisse und Gefühle
- Verbundenheit mit sich
- Verbundenheit zu anderen (Familie, Kindern, Arbeit, Liebespartner(in))
- Ist sich selbst eine gute Partnerin
- Für sich selber einstehen und ein Vertreten eigener klarer Grenzen
- Selbstvertrauen – Unabhängig vom Partner/ Partnerin
- Als Partnerin: an-erkennt sich selbst und den/ die andere
- Gemeinsame Weiterentwicklung und empfinden von Freude über Erfolge des anderen
- Gemeinsame Zielerreichung – Unterstützung der anderen
- Beziehung auf Augenhöhe – ein Mit- und Füreinander
- Bsp: Hermine (aus Harry Potter) (loyal, stabil und stark)
- Mischung aus Liebe und Gefährtin
- Ausgewogenes Verhältnis aus Liebe und Fürsorge
- Stolze Löwin

Eigene Freiräume – wobei fühlen wir uns wohl? Selbstbehauptung

- „Wer oder was fällt Dir mit diesen Eigenschaften ein? Was sagt diese Person, wie -handelt sie? Was denkt sie? Wie verhält sie sich? Wie ist die Körperaufrichtung? Was sieht diese Person im anderen? Wie sieht sie sich selbst?

Sätze

„Ich begegne mir und den anderen mit Respekt und Vertrauen!

„Ich bin loyal, stabil und stark – für mich und für andere“

„Ich bin sanft, liebevoll und hingebungsvoll“

Die Kriegerin

- Amazone – stark und furchtlos
 - Stolz und glaubt an sich und ihre Fähigkeiten
 - Sie weiß im Leben immer wieder Kämpfe zu bestreiten und stellt sich diesen
 - Sie weiß, dass sie mit ihrem Stamm/ Volk in die Schlacht zieht, jedoch im Zweikampf um Leben und Tod auf sich gestellt ist.
 - Zentriert auf sich und ihre Stärke
 - Kümmert sich nicht um die Einflüsse von Außen
 - Kennt ihre Emotionen – lässt sich nicht von ihnen überrumpeln
 - Kann Wut und Ärger gezielt nutzen und einsetzen, um sich selbst zu stärken
 - Unverwundlich – auch nach einer Niederlage
 - Sie kennt den Weg der Befreiung und lässt sich nicht durch Meinungen anderer einschüchtern
 - Welche Bewegung passt dazu, welche Körperhaltung ? (Yogastellung)
-
- Was sind Deine individuellen Stärken und Talente? Wo warst Du schon einmal mutig und stark?

Sätze

„Ich bin mutig und stark und kraftvoll.“

„Ich gehe meinen Weg!“

„Ich bin zentriert und habe mein Ziel klar vor Augen“

Die Heldin

„Ich kämpfe ausdauernd für mein Ziel – für meine Bestimmung“

„Ich kenne meine Stärken, meine Talente“

Ich gebe mich nicht mit weniger zufrieden als mich zufriedenstellt

„Ich gehe Risiken ein.“

„Ich verlasse meine Komfortzone.“

„Ich bin selbstbewusst und glaube an mich.“

Playlist Heldinnenreise

René Aubry – Zig Zag

Joely & Oliver – Ich erfinde was – Das Joelied

Susana Baca – Maria Landó

Gloria Gaynor – I will survive

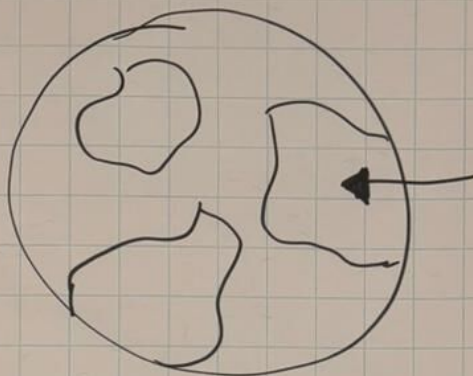
Christina Aguilera – Can't hold us down

Lila – We all come from the Goddess

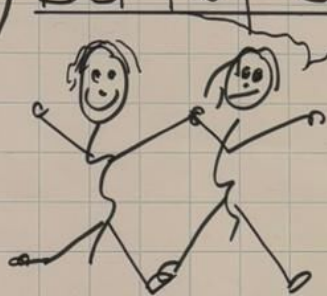
Il Canzonere Femminista – Siamo tante siamo belle

Ablauf

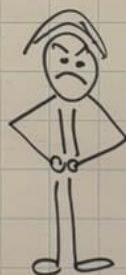
- 1) Vertrautes Leid
→ die gewohnte Welt



- 2) Der Ruf des Abenteuers



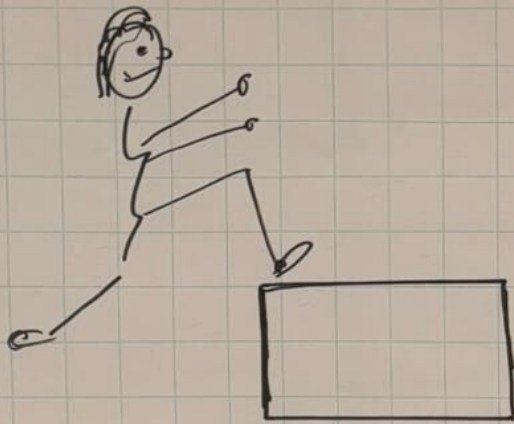
- 3) Die Weigerung



- 4) Begegnung mit weiblicher
Verbundenheit und
Unterstützung



5) Überschreiten der Schwelle



6) Suche nach Verbündeten



7) Die entscheidende Prüfung - die Integration & Entwicklung des Inneren Selbst

8) Transformation feiern



Rückkehr

Die Kriegerin



Ich bin mutig, stark & kraftvoll

Ich gehe meinen Weg!

Ich bin zentriert und habe mein Ziel
klar vor Augen!

Die Heldin

Ich kämpfe ausdauernd für mein
Ziel - meine Bestimmung!

Ich kenne meine Stärken, meine Talente

Ich gebe mich nicht mit weniger zufrieden
als mich zufrieden stellt

Die Heldin



Ich gehe Risiken ein

Ich verlasse meine Komfortzone

Ich bin selbstbewusst und glaube an mich!

Die Weise

"Ich fühle mich wertvoll"

Ich bin gelassen und ruhe in mir

Ich habe mich von Erwartungen und Loyalitäten gelöst."

Die Partnerin / Die Liebende

Ich bin gut so wie ich bin!

Ich bin verlässlich, loyal, stabil
- für mich & für andere!

Ich bin sanft und hingebungsvoll

Ich begegne mir und anderen
mit Vertrauen und Respekt