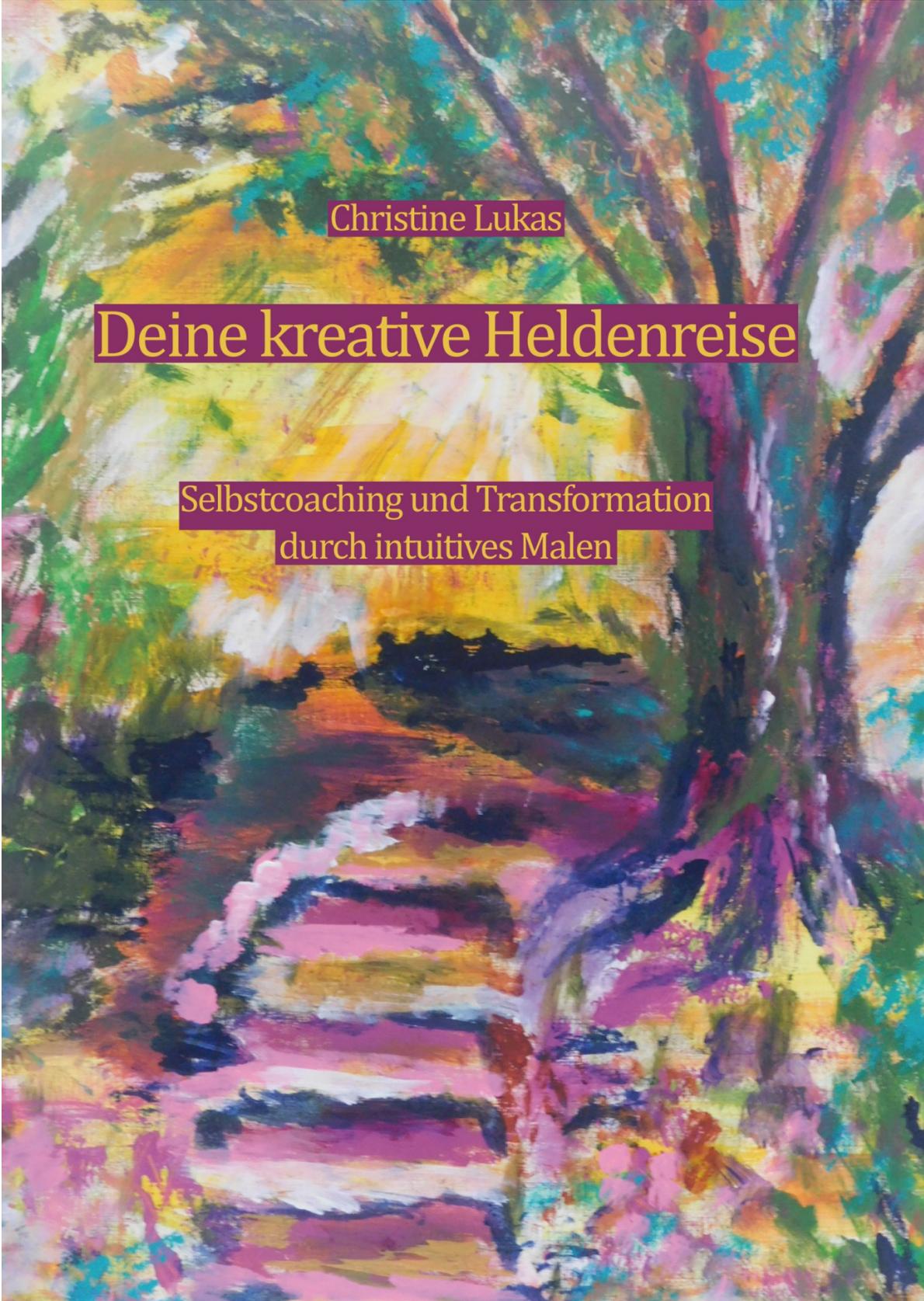
An abstract painting with vibrant, expressive brushstrokes in various colors including green, yellow, orange, pink, purple, and blue. The composition is dense and layered, with a sense of movement and depth. The colors are applied in thick, visible strokes, creating a rich, textured effect. The overall mood is energetic and creative.

Christine Lukas

Deine kreative Heldenreise

Selbstcoaching und Transformation
durch intuitives Malen

An abstract painting of a tree with a thick, dark trunk and branches. The foliage is rendered in a vibrant, multi-colored palette including greens, yellows, oranges, pinks, purples, and blues. The brushstrokes are visible and expressive, creating a textured, layered effect. The overall composition is vertical, with the tree trunk on the right side and the canopy filling the rest of the frame.

Christine Lukas

Deine kreative Heldenreise

Selbstcoaching und Transformation
durch intuitives Malen



Christine Lukas

Deine kreative Heldenreise

Selbstcoaching und Transformation durch intuitives Malen

Impressum

© Telescope Verlag 2018
www.telescope-verlag.de

Lektorat: Anke Höhl-Kayser
Bilder: Christine Lukas

*Für die kreativen Heldinnen und Helden, die sich auf den Weg
machen, um ihre inneren Schätze zu entdecken!*

Reisevorbereitung

*„Du musst die Stadt der Bequemlichkeit verlassen und in den Dschungel Deiner Intuition eintauchen. Dort wirst Du etwas Wundervolles, Einzigartiges finden ... Dich selbst“
(Alan Alda)*

Dieses Buch ist eine Einladung, Dich auf die aufregendste Reise Deines Lebens zu begeben: auf die Reise zu Dir selbst. Dabei ist Deine wichtigste Reisebegleiterin Deine Intuition, der nachfolgend beschriebene Prozess Dein Kompass. Das intuitive Malen sowie Deine Reisenotizen sind Werkzeuge, die Dich dabei unterstützen, Deine inneren Schätze freizulegen. Meine Einladung gilt allen Frauen und Männern, die sich als Entdecker, Querfeldeinmarschierer, Neugierige, Experimentierfreudige, Lebensmeister und kreative Helden neue Wege erschließen und all denen, die diese Qualitäten für sich entdecken und entwickeln wollen. Ich habe in diesem Buch durchgehend die neutrale Form gewählt, um die Sprache möglichst einfach zu halten. Selbstverständlich gilt alles gleichermaßen für die kreativen Heldinnen! Wenn Du diese Seiten liest, bist auf Deinem Lebensweg vermutlich an einer Kreuzung angekommen, an der es gilt, eine Entscheidung zu treffen, Dich neu auszurichten, Dich auf eine neue Lebensphase einzustellen oder Dich mit einer Situation anzufreunden, die Dir das Leben aufgedrängt hat. Was es auch ist, dieser Prozess der Innenschau wird Dich zu neuen Erkenntnissen über Dich selbst führen, so Deinen Blick erweitern und Deine Perspektive verändern. Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, möchte ich in

diesem Kapitel ein paar grundlegende Fragen abklären. Jede Reise will gut vorbereitet sein, auch eine Reise nach innen. Lies Dir die nachfolgenden Seiten eingehend durch, bevor Du die einzelnen Aufgaben bearbeitest, damit Du von diesem Buch auf bestmögliche Weise profitieren kannst.

Was ist die Heldenreise?

Der amerikanische Professor Joseph Campbell hat zu Lebzeiten weltweit Mythen erforscht und dabei eine archetypische Grundstruktur entdeckt, also ein Muster, das typischerweise in einem Entwicklungsprozess durchlaufen wird. Der Held vernimmt einen inneren Ruf und verlässt dabei sein gewohntes Umfeld, weil ihn entweder innere oder äußere Umstände dazu zwingen. Er begegnet Hindernissen, lernt, wer Freund und Feind ist und wächst während seiner Reise über sich selbst hinaus. Er kehrt als eine geläuterte, höhere Form seiner selbst zurück und bringt etwas mit, mit dem er der Welt zu Diensten sein kann.

Die Reise des Helden bildet die Grundlage vieler erfolgreicher Filme, wird aber auch gerne im Coaching oder der systemischen Therapie verwendet. Es gibt verschiedene Varianten mit unterschiedlich vielen Stationen sowie Abwandlungen des Konzepts von Joseph Campbell, die als Grundlage für beliebte Drehbücher und Romane dienen.

Die größte Heldenreise ist Dein Leben. Genauso lässt sich jeder Lebensabschnitt in sich als Heldenreise betrachten, und zwar als eine, die auf natürliche Weise geschieht, ohne dass wir aktiv einen Prozess in Gang setzen. Das einzig Beständige im Leben ist die Veränderung. Vor dieser Tatsache kannst Du die Augen verschließen oder Dich ihr bewusst stellen. Entschließt Du Dich für den bewussten

Umgang, so bietet Dir dies die Möglichkeit, auf Deine Umstände Einfluss zu nehmen und Dich auf die positiven Aspekte des Wandels auszurichten. Die Heldenreise hat großes Transformationspotenzial, mit dessen Hilfe Du die Opferrolle verlassen und zum aktiven Gestalter Deines Lebens werden kannst, indem Du Deine Ressourcen erkennst und zum Einsatz bringst. Das vorliegende Buch ist ein Arbeitsbuch. Es bringt Dich nur weiter, wenn Du Dich auf die Mal- und Schreibaufgaben einlässt und sie auch durchführst, also ins Tun kommst. Nimm Dir dafür so viel Zeit, wie Du brauchst. Du kannst die Aufgaben alleine bearbeiten oder Dir einen „Reisegefährten“ suchen, also jemanden, der parallel seine eigene Heldenreise durchführt. Letzteres hat den Vorteil, dass Ihr Euch gegenseitig unterstützen könnt, sodass Ihr am Ball bleibt. Wiederhole den Prozess der Heldenreise gerne zu einem späteren Zeitpunkt. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass sich genau das Thema zeigt, das gerade an der Reihe ist, sobald Du beginnst, mit dem Prozess zu arbeiten. Du musst nicht aktiv danach suchen und Du musst es auch nicht akkurat benennen. Fang einfach an und beobachte, was sich entfaltet. Bei einem weiteren Durchgang werden sich Deine Themen und Bilder verändern. Unser Entwicklungsweg ist wie eine Spirale. Wenn wir die nächste Stufe erreicht haben, beginnt ein neuer Zyklus.

Manchmal begegnen uns Herausforderungen, die wir nicht gleich bewältigen können. Besonders, wenn wir es bisher vermieden haben, tiefer in uns hineinzuschauen, ist es gut möglich, dass uns zunächst Aspekte unserer selbst begegnen, die nicht sonderlich schmeichelhaft sind. Das können Anteile von uns sein, die verletzt wurden und sich deshalb zurückgezogen haben. Sie sind die Torwächter zu unserem einzigartigen inneren Schatz. Wenn solche alten Verletzungen berührt werden, geraten wir leicht in eine Abwärtsspirale und gleiten in die Opferrolle ab. Wir fühlen uns ohnmächtig und glauben, keine Wahl zu haben. Bleibt