

Tagesprogramm und Ablaufplan

Integrale Heldenreise – Intensivretreat – Die eigene Berufung finden für Erfüllung im Beruf und einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft

Tag 1 – Vertraute Welt	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Nachmittag 16.00 – 17.00 Uhr	Begrüßung	Gegenseitiges Kennenlernen Vereinbarung Spielregeln	Vorstellungsrunde	
17.00-17.30 Uhr	Einführungsvortrag	Grundgedanke der Heldenreise	Vortrag	Neuer Blick auf die eigene berufliche Karriere
17.30 – 18.00 Uhr	Schaffen eines generativen Feldes, d. h. die Teilnehmer stimmen sich auf gegenseitige Unterstützung ein	Teilnehmer in einen ressourcevollen Zustand bringen	Gruppenübung	Zugang zu eigenen Ressourcen. Oft nehmen wir uns selbst in unseren Schwächen wahr; hier wird der Blick auf die Stärken gelenkt.
18.00 – 19.00 Uhr	Stuhlübung, d.h. die Teilnehmer lassen sich fallen	Vertrauen in sich und in die Gruppe stärken	Gruppenübung	
Abends 21.00 – 21.30 Uhr	Aufbau Coach-Zustand	Ressourcenaufbau	Geführte Körpermeditation	
21.30 – 23.00 Uhr	Standortübung 1: 1. Station Heldenreise – Vertraute Welt	Die eigene Ausgangssituation erkunden	Geführte Meditation	Zufriedenheit mit beruflicher Situation eruieren & Selbsta Ausdruck als Ressourcenaktivierung
	Standortübung 2: Künstlerisches Gestalten des Erlebten	Sichtbar machen der inneren Bilder	Wachsmalkreide auf Papier	
	Standortübung 3: Das Arbeitsheft	Reflektieren des Erlebten	Kreatives Schreiben	
	Standortübung 4: Wahl des spirituellen Begleiters	Ressourcenaktivierung – inneren Mentor finden	Bilder von Archetypen zur Unterstützung innerer Ressourcen	

Tag 2 - Heldentag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Vormittag 10.00 – 10.30 Uhr	Re-Briefing-Runde	Den eigenen Zustand reflektieren	Gruppenübung	Den eigenen Auftrag in Beruf und Gesellschaft verstehen
10.30. – 10.45 Uhr	1. Ram-Meditation	Ressourcen aufbauen	Meditation	
10.45 – 11.15 Uhr	Vortrag: „Der Held in uns – der Persönlichkeitsanteil, der „Ja“ zum Leben sagt“	Die Figur und die Aufgaben des Persönlichkeitsanteils „Held/Heldin“ zu verstehen	Vortrag mit Flipcharts	
11.30 – 11.40 Uhr	1. Narrentanz	Offenheit für den eigenen Weg	Körpermeditation	Stärkung des Selbstwerts als Voraussetzung für erfolgreiches Agieren in Beruf und Gesellschaft
11.40 – 12.30 Uhr	Helden-Übung 1: Bilder von Helden	Die Qualitäten des Helden erleben	Geführte Körpermeditation	
12.30 – 13.00 Uhr	Helden-Übung 2: Die heldenhaften Qualitäten besitzen	Verstehen, dass diese Qualitäten eigene Qualitäten sind	Partnerübung mittels Felt Sense	
13.00 – 13.30 Uhr	Helden-Übung 3: Liebes-Litanei	Alle Qualitäten werden in die Gruppe getragen	Gruppenübung	
Nachmittag 16.00 – 16.30 Uhr	Helden-Übung 4: Unterstützungsprozess	Die bisher abgespaltenen Qualitäten in die eigene Persönlichkeit integrieren	Gruppenübung mit musiktherapeutischen Methoden	
16.30 – 17.15 Uhr	Helden-Übung 5: Heldenphantasie	Eigene Persönlichkeit mit den neu integrierten Qualitäten schaffen	Geführte Meditation	
17.30 – 18.30 Uhr	Helden-Übung 6: Wappen	Ein Symbol für das neue Selbstbild schaffen	Kreatives Malen	
Abend Bis 20.00 Uhr	Helden-Übung 7: Ankleiden der Heldin	Neuem Selbstbild wird Ausdruck verliehen	Kostümierung & theatralisches Schminken	Neues Selbstbild ausprobieren für erfolgreiche Integration in Beruf und Gesellschaft (z.B. Ehrenamt)
20.00 – 21.00 Uhr	Helden-Übung 8: Das Helden-Bankett	Üben, dem neuen Selbstbild Ausdruck zu verleihen	Festliches Essen der Helden	
21.00 – 22.30 Uhr	Helden-Übung 9: Die Helden-Präsentation	Die eigene Berufung formulieren	Präsentation vor der Gruppe	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 3 – Dämonen-Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Vormittag 10.00 – 10.30 Uhr	Ram-Meditation	In einen ressourcenreichen Zustand kommen	Meditation	Resilienz des neuen Selbstbildes weiter erhöhen
10.30 – 10.50 Uhr	Narrentanz – Integration der Heldenposition	Neues Selbstbild körperlich verankern	Geführte Meditation	
11.00 – 11.30 Uhr	Den Dämon finden	Verstehen, dass der Dämon abgespaltene Persönlichkeitsanteile sind	Vortrag	Entdecken der Schattenanteile, des Dämons, ist die Voraussetzung für die spätere Integration in unser Selbstbild. Und dies ist die Voraussetzung für authentisches Agieren im Beruf
11.30 – 11.45 Uhr	Dämonen-Übung 1: Körperpanzer verstehen	Verstehen, dass sich unsere abgespaltene Anteile körperlich bemerkbar machen	Vortrag	
11.45 – 12.30 Uhr	D-Übung 2: Meditation zum Körperpanzer	Eigene Verspannungen kennenlernen	Geführte Meditation	
12.30 – 13.00 Uhr	Dämonen-Übung 3: Das Schlachtfeld malen	Das Ausmaß der eigenen Verspannungen visualisieren	Kreatives Malen	
Nachmittag 16.00 – 17.15 Uhr	Dämonen-Übung 5: Erstellen eines Manuskripts	Das Zusammenspiel von Dämon und Eigenimpuls verstehen	Partnerübung	
17.15 – 18.00 Uhr	D-Übung 6: das spontane Kind und der Kontrolleur	Zusammenspiel von Dämon und Eigenimpuls transformieren	Partnerübung	
18.00 – 18.30 Uhr	Dämonen-Übung 7: Das Irrenhaus	Generalisierung des Dämons verstehen	Gruppenübung	
Abends 21.00 – 21.30 Uhr	Dämonen-Übung 8: Dämonen malen	Bewusstmachen der inneren Bilder	Partnerübung	
21.30 – 22.30 Uhr	Dämonen-Übung 9: Dämonen-Tanz	Ausagieren des Anteils	Therapeutischer Tanz	

Tag 4 – Instrument der Kraft & Konfrontation	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Vormittag 10.00 – 10.35 Uhr	Ram-Meditation	In einen ressourcenreichen Zustand kommen	Meditation	Konfrontation unserer Schattenanteile, des Dämons, mit unseren Heldenanteilen ist die Voraussetzung für die Integration in unser Selbstbild. Dies ist die Voraussetzung für authentisches Agieren im Beruf und in der Gesellschaft, z.B. im politischen Ehrenamt
10.35 – 10.55 Uhr	Narrentanz – Integration der Dämonenposition	Neues Selbstbild körperlich verankern	Geführte Meditation	
10.55 – 11.15 Uhr	Instrument der Kraft – wofür?	Verstehen, dass das Instrument der Kraft die Verkörperung einer eigenen Ressource ist	Vortrag	
11.15 – 13.00 Uhr	Kraft-Übung 1: Instrument der Kraft finden	Eigene Ressourcen aktivieren	Einzelarbeit in der Natur	
Nachmittag 16.00 – 16.40 Uhr	Kraft-Übung 2: Ritual der Weihe		Gruppenübung	
16.40 – 17.30 Uhr	Kraft-Übung 3: Der goldene Held	Neues Selbstbild kreieren	Geführte Meditation	
17.30 – 17.45 Uhr	Kraft-Übung 4: Die Geschichte austauschen	Festigen des Selbstbilds	Partnerübung	
18.00 – 18.20 Uhr	Narrentanz – Integration des Instruments der Kraft	Neues Selbstbild körperlich verankern	Geführte Meditation	
18.20 – 18.45 Uhr	Konfrontation	Vortrag	Das Wesen der Transformation verstehen	
Abend 19.30 – 23.00 Uhr	Transformationsübung: Die Konfrontation	Integration der Persönlichkeitsanteile „Held“ und „Dämon“	Aufstellungsarbeit	
23.00 – 23.30 Uhr			Kreatives Malen der Schwelle	

WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

5. Tag – Land der Wunder & höchste Prüfung	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Vormittag 10.00 – 10.40 Uhr	Ram-Meditation	In einen ressourcervollen Zustand kommen	Meditation	Ziele in Beruf und /oder Ehrenamt definieren
10.40 – 11.05 Uhr	Narrentanz – Integration der Dämonenposition	Neues Selbstbild körperlich verankern	Geführte Meditation	
11.15 – 12.00 Uhr	Wunder-Übung 1: Eintritt ins Land der Wunder	Innere Widerstände erkunden	Geführte Meditation	
12.15 – 13.30 Uhr	Wunder-Übung 3: Große Prüfung	Integration der inneren Widerstände und Ängste	Geführte Meditation	
Nachmittag: 16.00 – 17.00 Uhr	Wunder-Übung 4: Das Wunder malen	Visualisieren der eigenen Transformation	Kreatives Malen	
Ab 17.00 Uhr	Wunder-Übung 5: Arbeitsbuch ausfüllen	Kognitive Verarbeitung der Transformation	Kreatives Schreiben	

6. Tag – Belohnung & Abschluss	Was	Lernziel	Methode	Nutzen in Beruf und Gesellschaft
Vormittag 10.00 – 10.35 Uhr	Ram-Meditation	In einen ressourcenvollen Zustand kommen	Meditation	
10.35 – 11.05 Uhr	Narrentanz	Körperliches Verankern	Geführte Körper-Meditation	
11.15 – 11.30	Einführung Belohnung & Rückkehr	Verstehen, dass das Gelernte in Alltag übersetzt werden muss	Vortrag	Nächste Schritte zum Erreichen der Ziele in Beruf und /oder Ehrenamt definieren
11.30 – 12.15 Uhr	Belohnungs-Übung 1: Belohnung & Rückkehr	Transfer des neuen Selbstbilds in den Alltag	Geführte Meditation	
12.15 – 13.00 Uhr	Rückkehr-Übung 1: Abschied vom Spirituellen Begleiter	Ressourcenstärkung		
Nachmittag 16.00 – 16.40 Uhr	Rückkehr-Übung 2: Belohnung transformiert vertraute Welt		Bewegungs-Meditation	
16.40 – 17.10 Uhr	Rückkehr-Übung 3: Neue vertraute Welt malen	Veränderung im Alltag visualisieren und stärken	Kreatives Malen	
17.10 – 18.00 Uhr Uhr	Rückkehr-Übung 3: Vertrag mit dir selbst	Commitment auf Ziele	Partnerübung	
18.00 – 18.15 Uhr	Rückkehr-Übung 4: Peergroups bilden	Gegenseitige Unterstützung erleichtert Zielerreichung	Gruppenübung	
18.15 – 19.00	Feedback	Zukünftiges Verbesserungs- potenzial heben & Dankbarkeit erleben	Austausch in der Großgruppe	
19.00 – 19.30	Verlöschen der Kerze & Abschlussritual		Gemeinsame Handlung	