

## Du...

- **hast schon so manches ausprobiert**, aber es hat noch nicht zum Ziel geführt
- **hast eine Vorstellung davon, wie Dein Leben aussehen könnte**, aber die Umsetzung gelingt Dir noch nicht
- **spürst eine tiefe Sehnsucht in Dir**, aber Du verdrängst Sie immer wieder
- **ahnst, dass das Leben mehr ist als Du lebst**, doch Du versinkst wieder in Deinem Alltag
- **hast Dein Ziel klar vor Augen und bist bereit los zu gehen**, aber Du zweifelst an Dir und stehst Dir selbst im Weg

## Die Heldenreise ist ein Weg, um

- ✓ herauszufinden, wo Du gerade im Leben stehst
- ✓ mehr Klarheit für Deinen weiteren Lebensweg zu bekommen
- ✓ Deine persönliche Lebensvision zu entwickeln
- ✓ mehr Lebensfreude und Erfüllung in Dir, Deinen Beziehungen und in Deinem Beruf zu finden
- ✓ das Vertrauen in Dich zurückzugewinnen
- ✓ selbstbewusster, kontaktfähiger und kontaktfreudiger zu sein
- ✓ Dich mit Dir selbst zu versöhnen
- ✓ das was Du bist, in die Welt zu bringen

Falls Du Fragen zum Seminar hast, ruf uns gerne an unter:  
+49 89 / 88 90 77 13  
oder schreibe uns eine E-Mail  
kontakt@heldenweg.de

## Die Leitung

Unsere Seminare werden in wechselnden Teams von erfahrenen Heldenreiseleitern durchgeführt. Zur Qualitätssicherung und zur persönlichen Weiterentwicklung nehmen alle Leiter regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen und an Supervisionen teil. Zusätzlich wird das Leitungsteam gelegentlich durch Assistenten unterstützt und Köche, die selbst die Erfahrung der Heldenreise gemacht haben, sorgen für das leibliche Wohl. Gemeinsam schaffen wir einen sicheren Rahmen, der die Prozesse der Teilnehmer und der Gruppe optimal unterstützt.

## Heldenweg-Institut

Zusammen mit anderen Therapeuten und Kollegen bietet und entwickelt Oliver Fratzke (Institutsgründer) auf Basis der Humanistischen Psychologie ein Angebotsspektrum, welches Menschen ermöglicht

- neue ganzheitliche Erfahrungen in einem geschützten Rahmen zu machen und
- diese Erfahrungen in ihren Alltag zu integrieren

Wir wollen mit unseren Angeboten Menschen dazu einladen, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken und zu entwickeln, um mit neuen Ideen und Handlungsalternativen ein aktives und selbstentschiedenes Leben zu führen.

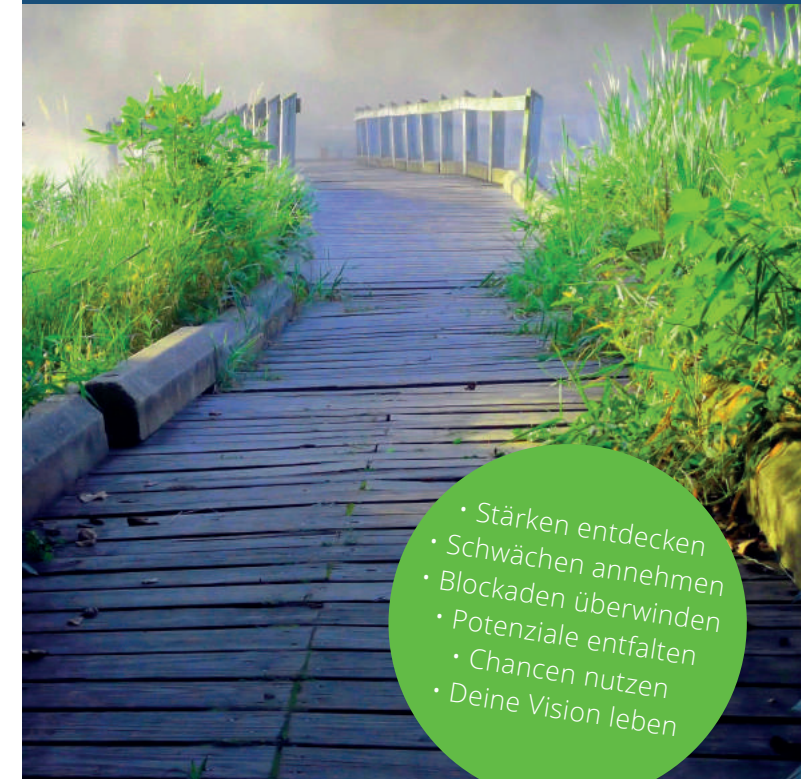
## Veranstalter

Heldenweg-Institut  
Oliver Fratzke  
Hausackerstraße 2  
85551 Kirchheim b. München  
kontakt@heldenweg.de

Seminar-Anmeldungen und weitere Informationen unter:  
[www.heldenweg.de](http://www.heldenweg.de)  
[www.fratzke.de](http://www.fratzke.de)

# Die Heldenreise

Das Abenteuer Deines Lebens!



- Stärken entdecken
- Schwächen annehmen
- Blockaden überwinden
- Potenziale entfalten
- Chancen nutzen
- Deine Vision leben

Das Intensivseminar für  
Persönlichkeitsentwicklung



**heldenweg  
institut**

Zentrum für integrative Gestaltarbeit

# Der Heldenmythos

Die Geschichte der Heldenreise wird in den verschiedensten Variationen sämtlicher Märchen und Mythen in allen Kulturen erzählt.

Sie berichtet von einem Menschen, der einen inneren Ruf erhält und schließlich zu einer Reise voller Gefahren und Abenteuern aufbricht. Auf diesem Weg bekommt der Held / die Heldin \* Unterstützung von verschiedenen Helfern und Weggefährten, die ihn begleiten.

Er trifft aber auch auf mächtige Widersacher, denen er sich in gefährlichen Situationen und schwierigen Prüfungen stellen muss. Gewandelt und bereichert durch die Erfahrungen, die er gemacht hat, kehrt er in seine bekannte Umgebung zurück. Dort nutzt er seine neu gewonnenen Fähigkeiten und Erkenntnisse, um dem Wohle aller zu dienen.

## Held und Dämon

In jedem Menschen steckt eine Kraft, die „Ja“ sagt zum Leben, nach vorne blickt, eine Vision im Auge hat und Veränderung als Chance begreift. Dies ist der Anteil, in dem Dein Wunsch nach einem freien Leben mit gleichzeitiger Verbundenheit zum Ausdruck kommt. Dieser Teil entspricht dem Archetyp des Helden.

Ein anderer Anteil in Dir hält mit entschiedener Bisshaftigkeit an Gewohntem und Bekanntem in Deinem Leben fest. Er ist eher bereit, unter den gegebenen Umständen zu leiden, als sich auf ungewisse Dinge einzulassen. Dies ist der Archetyp des Dämons /der Dämonin. Dieser stellt sich dem Helden entgegen, mit all seiner Kraft.

## Konfrontation

Und darum geht es. Held gegen Dämon, Du gegen Dich! Erst durch eine intensive Konfrontation dieser beiden Anteile wird Dir klarer, wie viel Deiner Kraft dieser innere Konflikt an sich bindet.

Bleibt dieses Dilemma ungelöst, ist Stagnation, Kraftlosigkeit und Frustration die Folge. Was wäre, wenn du diesen Kampf Stück für Stück aufgeben und diese Kräfte wieder für Dich nutzen könntest?

\* Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns im weiteren Text für die männliche Anrede entschieden und meinen damit gleichzeitig alle Menschen jeglichen Geschlechts.

## Lösung des Konflikts

Dann ist der Weg frei für das Neue, das Unbekannte. Außergewöhnliche Erfahrungen und auch die Belohnung Deiner Heldenreise erwarten dich. Diesen inneren Schatz nimmst Du mit nach Hause. Er kann dich unterstützen, Deinen Lebensweg lebendiger, zielbewusster und gesünder zu gestalten.

## Das Seminar

Die Heldenreise ist ein einwöchiges, kreatives Intensivseminar für Frauen und Männer jeden Alters.

Wir arbeiten nach der von Paul Rebillot (1931-2010) entwickelten Seminarstruktur der „Hero's Journey“, einer einzigartigen Kombination von kreativen, spielerischen und therapeutischen Übungen. Diese werden alleine, mit Partnern oder in der Gruppe durchgeführt.

In dieser Woche hast Du die Möglichkeit, die verschiedenen Figuren der Helden-Geschichte als Teile Deiner eigenen



Persönlichkeit zu erleben. Aus den Blickwinkeln dieser verschiedenen Anteile kannst du die darin verborgenen Kräfte entdecken und sie Dir wieder zugänglich machen.

## Die Heldenreise unterstützt Dich dabei

- Deine Freude wiederzuentdecken und ihr zu folgen
- Deine gegenwärtigen Wünsche, Ziele und Visionen klarer zu erkennen
- Dein Leben intensiver zu spüren und zu leben
- Dich selbst besser kennenzulernen
- in Deine Kraft zu kommen und die Dinge anzupacken

## Angewandte Methoden

### Gestalttherapeutischer Prozess

- ganzheitlicher, erfahrungsorientierter Ansatz durch Einbeziehung von Körper, Gefühl und Verstand

### Imaginative Methoden

- geführte Phantasie Reisen, um einen tiefen Zugang zu der inneren Welt unserer Bilder und Visionen zu bekommen

### Theoretische Erläuterungen

- anschauliche Erklärungen der Übungen und Erläuterung des theoretischen Hintergrunds

### Körperarbeit

- Bioenergetische und andere körperorientierte Methoden ermöglichen das Lösen tiefsitzender körperlicher und energetischer Blockaden

### Meditation

- regelmäßige, täglich wiederkehrende Meditationen schärfen den Blick für den inneren Prozess Deiner Heldenreise

### Weitere Methoden

- Ritualarbeit, intuitives Malen, Atemprozess, u.v.m.