

Anne-Claire Kowald

ABENTEUER INNENWELT



Die Reise zu dir selbst

KREMAJR & SCHERIAU



© Kremayr & Scheriau 2026
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 5. Mai 2026!

Anne-Claire Kowald

ABENTEUER INNENWELT

Die Reise zu dir selbst

KREMAJR & SCHERIAU

© Kremayr & Scheriau 2026
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 5. Mai 2026!

INHALT

PROLOG	7
Die Held:innenreise: Ein universelles Muster des Wandels	9
Lebensveränderungen und Lebenskrisen	12
Leitfaden für das Buch	14

PHASE 1: Deine Reise beginnt – Erste Veränderungen in der gewohnten Welt	19
Eine Veränderung bahnt sich an	20
Zwischen Festhalten und Aufbruch – Neue Möglichkeiten entdecken	28
Die innere Sehnsucht nach mehr	30
<i>Held:innenmoment #1: Dein Mut zählt</i>	42

PHASE 2: Der Ruf zur Veränderung – Wenn das Leben anknüpft	45
Dem Ruf auf den Grund gehen	46
Auf den Weg zurückfinden – Vom Ego zum wahren Selbst	53
Die innere Zerrissenheit – Warum du den Ruf (noch) nicht hören kannst	63
<i>Held:innenmoment #2: Deinen Ruf hören</i>	73

PHASE 3: Der innere Widerstand – Wenn Angst das Ruder übernimmt	75
Lieber das vertraute Unglück oder das unvertraute Glück?	76
Darum geben Gewohnheiten Sicherheit – Neurobiologische Aspekte	78
Die ersten Entscheidungen – Das Vertraute loslassen	83
Innere Saboteur:innen – Negative Glaubenssätze und Abwehrmechanismen	93
<i>Held:innenmoment #3: Abschied und Aufbruch</i>	113

PHASE 4: Du bist nicht allein – Finde deine Reisebegleiter:innen 115

Wer oder was stärkt dich auf deinem Weg? 116

So findest du deine Reisebegleiter:innen 118

Held:innenmoment #4: Du musst den Weg nicht allein gehen .. 135

PHASE 5: Die Schwelle überschreiten – Der Schritt ins Neue..... 137

Jetzt gibt es kein Zurück mehr – Die emotionale

Achterbahnfahrt..... 138

Die innere Metamorphose 141

Welche Schwellen uns am Weiterkommen hindern 145

Verletzlichkeit – deine Superkraft..... 150

Held:innenmoment #5: Mutig werden, mutig bleiben 163

PHASE 6: Vom Schatten zum Schatz – Integration und Transformation der Schattenseiten..... 165

Was im Verborgenen wirkt..... 167

Das Gold im Dunkel – Wie du Schattenseiten

in Ressourcen verwandelst 177

Held:innenmoment #6: Im Schatten liegt deine verborgene Kraft..... 184

PHASE 7: Verbundenheit zum wahren Selbst..... 187

Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen..... 189

Dein wahres Selbst – Wer du wirklich bist..... 191

Finde deinen Nordstern – dein Warum im Leben..... 203

Sinnlich. Sinnvoll. Sinnhaft 212

Held:innenmoment #7: Dein persönlicher Lebenskompass..... 215

**PHASE 8: Das Ende deiner Reise – Ankommen
im neuen Leben** 217

 Integration der Reise in dein neues Leben 218

 Den inneren Schatz mit der Welt teilen 225

 Ein Koffer voller Weisheiten 227

*Held:innenmoment #8: Du bringst den Schatz in
 dein neues Leben* 237

 Aus dem Buch ins Leben ... trage deinen Schatz in die Welt 238

 Danksagung 240

 Literaturverzeichnis 242

 Weiterführende Literatur 247

PROLOG

Jede Krise ist ein Wendepunkt, an dem das Leben uns einlädt, einen Schritt weiterzugehen. Wenn wir den Mut haben, diesem Ruf zu folgen, erhalten wir die Möglichkeit, unser tiefstes Potenzial zu entfalten.

Es gibt Momente im Leben, in denen vieles ins Schwanken kommt. Beziehungen verändern sich, Sicherheiten brechen weg oder unsere Gesundheit gerät aus dem Gleichgewicht. Und plötzlich ist nichts mehr so selbstverständlich wie zuvor und wir spüren, dass das Leben eine neue Richtung von uns verlangt.

Solche Zeiten erleben wir oft als Krisen, vor allem dann, wenn wir uns damit überfordert fühlen. Doch mit etwas Abstand zeigt sich: Diese Krisen sind mehr als nur Einbrüche des bisherigen Lebens, es sind Wendepunkte. Jede Lebenskrise verläuft nach einem ähnlichen Muster: Wir werden aus dem Gewohnten herausgerissen, verlieren Vertrautes und sind gezwungen, unbekannte innere Landschaften zu betreten. Was wie ein Bruch wirkt, entpuppt sich oft als Beginn einer Reise – der Reise zu uns selbst. Diese Reise, die uns viel Mut und Kraft abverlangt, aber am Ende auch einen Schatz hervorbringt, bezeichne ich in diesem Buch als Held:innenreise.

Die Held:innenreise ist ein uraltes – archetypisches – Grundmuster des Wandels, das in Mythen, Märchen und

Prolog

Geschichten auf der ganzen Welt zu finden ist. Sie beschreibt einen Weg, der durch Aufbruch, Bewährung und Rückkehr führt, und dient uns somit als innere Landkarte auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und innerer Reife.

Die Held:innenreise ist der rote Faden in diesem Buch und vielleicht auch in unserem Leben, wenn wir bereit sind, uns auf den Weg zu machen.

Seit über 15 Jahren begleite ich als Psychotherapeutin Menschen bei Lebensveränderungen oder in Lebenskrisen. Während der therapeutischen Arbeit mit diesen Veränderungsprozessen erkannte ich wiederkehrende Muster. Kündigen sich solche Wendepunkte an, geraten viele Menschen in einen Automatismus, in dem Neues abgewehrt und das alte Gewohnte bewahrt werden soll.

Als ich den Mythos der Held:innenreise entdeckte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Plötzlich verstand ich die Abfolge der Phasen, die ich in der Praxis beobachtet hatte, und das dahinterliegende Grundprinzip, das die Veränderungsprozesse bestimmt.

*„Das Leben ist das, was passiert,
während wir dabei sind, andere
Pläne zu machen.“*

John Lennon

Die Held:innenreise: Ein universelles Muster des Wandels

Joseph Campbell, US-amerikanischer Literaturwissenschaftler und Mythenforscher, gilt als Begründer des Konzepts der Held:innenreise (vgl. Campbell, 2007). In seinen Studien verglich er Mythen und Erzählungen aus allen Kulturen und Epochen. Dabei entdeckte er ein universelles Grundprinzip, das er die „Reise des Helden“ nannte.

Dieses Grundprinzip spiegelt das Muster menschlicher Entwicklung wider: Krisen und Herausforderungen begegnen uns, sie führen uns auf unbekannte Wege und eröffnen dadurch neue Chancen und Perspektiven. Genau wie in Mythen und Märchen begleiten uns diese Erfahrungen Schritt für Schritt zu mehr Selbstkenntnis, innerer Stärke und helfen uns, unser volles Potenzial zu entfalten.

Campbell zeigte, dass all diese Geschichten einer gemeinsamen Tiefenstruktur folgen: Sie erzählen von Aufbruch, Bewährung und Rückkehr, von Übergängen und Wandlungen.

Im Zentrum der Held:innenreise steht ein Mensch, der aufbricht, um eine Aufgabe zu erfüllen oder sich auf eine Suche zu begeben. Auf diesem Weg müssen Schwellen überschritten und Prüfungen bestanden werden, die eine innere Wandlung ermöglichen. Am Ende kehrt die Heldin oder der Held verwandelt zurück, bereichert mit neuen Fähigkeiten, Erkenntnissen und Erfahrungen, die nicht nur dem eigenen Leben, sondern auch der Gemeinschaft zugutekommen.

In der Literatur finden sich unterschiedliche Konzepte und Entwürfe der Held:innenreise. Mein Modell umfasst acht Phasen und basiert auf meinen Beobachtungen und Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Praxis. Dabei analysierte ich, in welcher Phase der Held:innen-

Prolog

reise welche inneren Prozesse durchlaufen und welche Entwicklungsschritte gegangen werden.

Der Anfang und das Ende einer Held:innenreise sowie die einzelnen Phasen sind meist nicht ganz klar und abgegrenzt, denn es sind schleichende und ineinandergewobene Prozesse. Genauso kommt es vor, dass sich Held:innenreisen überschneiden, mitten in einer Krise kündigt sich schon die nächste Veränderung an.

*Im Mythos der Held:innenreise geht es darum,
dem Ruf aus dem tiefen inneren Selbst zu folgen.*

Die Kraft dieses Mythos liegt darin, uns Zusammenhänge im Leben zu verdeutlichen. Betrachten wir nur einzelne Situationen wie beispielsweise eine Trennung oder Kündigung, dann ergeben sie für sich allein oft keinen Sinn. Wenn wir jedoch unser Leben mit etwas Abstand anschauen und die Vogelperspektive einnehmen, bekommen wir einen Überblick über das Ganze und können somit Zusammenhänge besser erkennen. Wir sehen dann beispielsweise die erfolgte Trennung, das Jahr der Trauer, die Neuorientierung, die Begegnung mit einem Menschen und die daraus entstandene neue glückliche Beziehung. Oder jemand fällt nach einem Jobverlust in eine tiefe Identitätskrise. Monate der Verzweiflung und der Angst führen schlussendlich dazu, dass dieser Mensch durch eine Umschulung eine viel erfüllendere und sinnstiftendere Arbeit für sich findet. Blicken wir nur auf die Verzweiflung nach der Trennung oder auf den Verlust des Jobs, sind dies einzelne tragische Lebensphasen. Während wir mittendrin stecken, erkennen wir nicht, wofür sie gut sein sollen. Es fühlt sich einfach nur furchtbar und sinnlos an. Schauen wir nach einer gewissen Zeit auf diese aufeinanderfolgenden Phasen, erkennen wir die Zusammenhänge und wie das eine zum anderen geführt hat. Erst wenn einzelne Lebensphasen in einen Zusammenhang gebracht werden, können wir den dahinter-

liegenden Sinn und die stattgefundenen Held:innenreisen erkennen.

Meine Erfahrungen haben gezeigt: Wollen wir eine Krise wirklich überwinden und die darin liegende Entwicklungsaufgabe erfüllen, bedarf es des Durchschreitens all dieser Phasen der Held:innenreise. Wir können keine Abkürzung nehmen, um aus ungesunden Lebensmustern auszuweichen bzw. eine Krise oder einen Verlust zu verarbeiten. Denn solange es nicht gelingt, die Faktoren zu erkennen, die in die Krise geführt haben, ist es wahrscheinlich, dass wir diese Muster auch in Zukunft wiederholen. Erst wenn wir uns ein Problem bewusst machen, können wir die nötigen Schritte unternehmen, um etwas zu verändern. Oftmals bekommen wir die Lernaufgaben des Lebens so lange, bis wir sie wirklich annehmen. Wenn wir diese Anforderung des Lebens ignorieren, erhalten wir eine weitere Chance, das Problem zu lösen. Daher ist es wichtig zu verstehen, dass uns innere Konflikte mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit wieder einholen, wenn wir nur im Außen etwas verändern – Arbeit, Partnerschaft usw. –, aber nicht im Inneren.

Lebensveränderungen und Lebenskrisen

Es geht in diesem Buch einerseits um Lebensveränderungen – Veränderungsprozesse bzw. Wendepunkte im Leben –, die aufgrund einer inneren Sehnsucht entstehen. Das kann zum Beispiel der Start in die Selbstständigkeit sein, eine Weltreise oder auch große Umstellungen wie Umzug, Elternschaft oder Hochzeit. Es sind Lebensphasen, in denen Menschen ein inneres Verlangen nach einer Veränderung spüren, jedoch lange Zeit noch keine Entscheidung treffen können und in einer Zwickmühle stecken. Diese Wendepunkte sind per se normale Entwicklungen des Menschseins und in dem Sinne keine klassischen Krisen, und trotzdem werden die Phasen der Held:innenreise dabei durchlaufen. Solche Umbrüche können manchmal jedoch auch Krisen auslösen.

Neben den Lebensveränderungen handelt dieses Buch auch von Lebenskrisen – häufig Schicksalsschläge –, die ungefragt über unser Leben hereinbrechen. Das kann eine unerwartete Trennung vom Lebenspartner bzw. von der Lebenspartnerin, der Verlust eines nahestehenden Menschen, ein Unfall oder eine schwere Verletzung, eine körperliche oder psychische Krankheit sein.

Lebensveränderungen und Lebenskrisen holen uns aus dem Hamsterrad der Alltagsroutinen und aus Lebensgewohnheiten heraus. Anfangs erschrecken uns diese Wendepunkte oft, sie wirken unangenehm, überfordern uns und werfen uns aus der gewohnten Sicherheit unseres Alltags. Aber wir können durch sie in eine neue Verbindung mit uns selbst kommen und Zugang zu dem finden, was uns im Leben Sinn schenkt. Somit helfen sie uns, von einer gewissen Oberflächlichkeit unseres Lebens wieder mehr in die Tiefe zu unserem Wesenskern zurückzugelangen.

Prolog

„Hin und wieder hat das Schicksal Ähnlichkeit mit einem Sandsturm, der unablässig die Richtung wechselt. Sobald du deine Laufrichtung änderst, um ihm auszuweichen, ändert auch der Sandsturm seine Richtung, um dir zu folgen.

(...) Dieser Sturm ist jedoch kein beziehungsloses Etwas, das irgendwoher aus der Ferne heraufzieht. Eigentlich bist der Sandsturm du selbst. Etwas in dir. Also bleibt dir nichts anderes übrig, als dich damit abzufinden und, so gut es geht, einen Fuß vor den anderen zu setzen, (...) und dich Schritt für Schritt herauszuarbeiten.

(...) Und wenn der Sandsturm vorüber ist, wirst du kaum begreifen können, wie du ihn durchquert und überlebt hast. Du wirst auch nicht sicher sein, ob er wirklich vorüber ist.

Nur eins ist sicher. Derjenige, der aus dem Sandsturm kommt, ist nicht mehr derjenige, der durch ihn hindurchgegangen ist. Darin liegt der Sinn eines Sandsturms.“

Haruki Murakami (2006, S. 9ff)

Diesen Weg durch den Sandsturm beschreibe ich im Buch mit den Phasen der Held:innenreise. Ich zeige dir Wege durch den Sandsturm auf und stelle dir Hilfsmittel zur Seite, die dich bei der Durchquerung unterstützen können. Als Psychotherapeutin habe ich in den vergangenen 15 Jahren viele Menschen durch ihre persönlichen Sandstürme begleitet. Für mich sind diese Menschen Held:innen, weil sie durch den Sandsturm hindurchgegangen sind und nicht die Abkürzung genommen haben. Held:innen verkörpern jene Kräfte in uns, die den leisen Ruf aus dem inneren Selbst hören und den Mut haben, darauf zu antworten. Ein:e Held:in ist jemand, die oder der sich aufgrund von Herausforderungen und Prüfungen Mut aneignet, um diese zu bewältigen. Die Bereitschaft, in einer Situation ein Risiko einzugehen, ohne dabei den Ausgang zu kennen,

ist ein wichtiges Merkmal von Held:innen. Es gilt, innere und äußere Hindernisse, Gefahren, Widerstände zu überwinden. Doch das Modell der Held:innenreise bedeutet nicht, dass wir ständig Held:innen sein müssen. Es beschreibt vielmehr eine Grundstruktur, wie wir Krisen und Übergänge verstehen können.

Die Menschen, die ich begleiten durfte, waren stärker als ihre Ängste und Zweifel, sie haben Mut und Zuversicht entwickelt. Dieses Durchhalten und Dranbleiben fordert alle, vor allem wenn die Schwellen und Prüfungen des Lebens auftauchen. Jede Reise hat ihren Tiefpunkt, und genau dort kann der innere Schatz entdeckt werden. Dieser hilft uns, näher an unser wahres Selbst zu gelangen.

Leitfaden für das Buch

Dieses Buch ist wie ein Reiseführer angelegt. In acht Kapiteln erwarten dich die einzelnen Phasen der Held:innenreise, Erfahrungswissen aus meiner psychotherapeutischen Praxis, Fallbeispiele, theoretisches Hintergrundwissen und von mir entwickelte Wegweiser, also Übungen, Impulse und therapeutische Techniken.

Damit das Wesentliche jeder Phase für dich klar erkennbar ist, findest du zu Beginn jedes Kapitels ein Kästchen mit der Überschrift „Die Essenz dieser Phase“. Dort erhältst du eine kurze Beschreibung der jeweiligen Themeninhalte sowie den passenden Ausschnitt aus dem Film *Findet Nemo*. Dieser Film ist auch nach dem Grundmuster der Held:innenreise aufgebaut. Ich habe ihn ausgewählt, weil hier zwei Held:innenreisen parallel entwickelt werden: Marlin, Nemos Vater, der auf der Suche nach Nemo seine Angst überwinden muss und lernt zu vertrauen. Nemo, der vom Taucher gefangen wird und versuchen muss, aus dem Aquarium zu entkommen. Ich hoffe, dass diese Essenz am

Prolog

Kapitelanfang dir die Themen und Schritte der einzelnen Phasen auf eine lebendige Weise näherbringt.

Um die inneren Prozesse der Held:innenreise anschaulich zu machen, habe ich drei fiktive Fallbeispiele zusammengestellt: Julia, die an einer Erschöpfungsdepression – einem Burnout – leidet; Anna, die mitten in einer Beziehungskrise steckt; Jonas, ein Leistungssportler, der nach einer Verletzung in eine tiefe Lebenskrise gerät. Diese drei Geschichten tauchen in jedem Kapitel immer wieder auf.

Die Wegweiser sind mal konkrete Übungen, bei denen du Schritt für Schritt angeleitet wirst, mal kleine Impulse, die dich zum Nachdenken einladen, oder auch therapeutische Techniken, die du in gewissen Situationen anwenden kannst. Betrachte diese Wegweiser als Angebote auf deinem Weg. Jeder von ihnen eröffnet eine Möglichkeit, dir selbst näherzukommen und deine innere Reise bewusst zu gestalten.

Eine wesentliche Motivation von mir, dieses Buch zu schreiben, ist, dass ich dir ein Handwerkszeug mitgeben möchte, das dich während deiner Reisen begleitet. Du kannst es als Wegbeschreibung und Leitfaden für deine Lebensveränderung oder Lebenskrise verwenden, um einzelne Phasen besser verstehen und einordnen zu können. Damit gebe ich dir eine Orientierung mit, die dich ermutigen soll, deine Reise nicht abzukürzen, sondern zu Ende zu gehen. Dieses Buch zeigt Wege auf, wie Herausforderungen angenommen und als Chance für persönliches Wachstum genutzt werden können.

Das Buch begleitet dich dabei:

- eine neue Perspektive auf schwierige Lebensmomente zu gewinnen
- Unterstützungsmöglichkeiten zur Bewältigung zu erkennen
- blockierende Muster zu transformieren und alte Denk- und Verhaltensweisen zu verändern
- wieder mehr in Verbindung mit dir selbst zu kommen und dein eigenes Leben zu leben
- zu entdecken, was dich in deinem Wesenskern ausmacht und dir Sinn schenkt
- deinen inneren Schatz zu finden und ihn mit der Welt zu teilen.

Ich wünsche dir den Mut, dich auf deine ganz persönliche Reise einzulassen.

Mögest du wieder Zugang finden zu jener inneren Kraft, die dich auch durch Unsicherheiten, Zweifel und Krisen trägt.

Mögest du erkennen, dass alles bereits in dir angelegt ist: Talente, Kompetenzen, Stärken, Charaktereigenschaften, Werte und dein Wesenskern – deine innere Stimme, die vielleicht nur darauf wartet, wieder gehört zu werden.

Ich möchte dich ermutigen, an dich selbst zu glauben, an deinen Weg, an deine Kraft, an deine innere Weisheit. Von Herzen wünsche ich dir, dass du in Verbindung mit deinem wahren Selbst kommst, den Mut findest, neue Visionen zu träumen, und den Zauber in deinem Leben – wieder – spüren kannst.

Freu dich auf ein magisches inneres Abenteuer! Denn Magie beginnt dort, wo du dir selbst begegnest.