



# Sei Heldin

Wie du Zweifel überwindest  
und dein Abenteuer lebst

Michaela Muschitz

punktgenau



punktgenau





# Sei Heldin

Wie du Zweifel überwindest  
und dein Abenteuer lebst

Michaela Muschitz

punktgenau

# INHALTSVERZEICHNIS

Bevor es losgeht	5
Die Reise vorbereiten	5
Wo geht es hier zu den Träumen?	6
Die Heldinnenreise unseres Lebens	9
Wozu brauchen wir Heldinnen?	11
Für die Reise packen: Eigenverantwortung	13
Wie du denkst, beeinflusst den Ausgang deines Abenteuers	15
Reisetagebuch	18
Schreibend in die Heldinnenreise	20
Freewriting	22
<b>Schreibübung</b>	<b>24</b>
Die Reiseroute festlegen	25
<b>Schreibübung</b>	<b>25</b>
Kindheitsträume als Hinweis fürs Abenteuer	26
<b>Schreibübung</b>	<b>26</b>
Ressourcen für die Reise schaffen	27
Den Ausgangspunkt bestimmen	30
<b>Schreibübung</b>	<b>30</b>
Checkliste Reisevorbereitung	31
Der Ruf des Abenteuers	32
I have a dream	33
<b>Schreibübung</b>	<b>35</b>
Den Ruf hören	35
Die Freiheit der Heldin	37
Bühne oder Zuschauerraum?	39
Wo soll die Reise hingehen?	41
<b>Schreibübung</b>	<b>42</b>
Der Ruf verschafft sich Gehör	42
<b>Schreibübung</b>	<b>44</b>
Schütze deine Ideen	45
Der ideale Tag	47
<b>Schreibübung</b>	<b>47</b>
Wie erkennst du den Ruf?	49
Unfreiwillig zum Abenteuer	51
Befürchtungen tauchen auf	52
Woher kommen unsere Zweifel oder: Angezüchtete Zweifel	55
<b>Schreibübung</b>	<b>57</b>
Umgang mit Zweifeln	57

Woher Zweifel kommen _____	59
<b>Schreibübung</b>	<b>60</b>
Das richtige Mindset _____	60
Wie uns Glaubenssätze von unserem Abenteuer abhalten _____	62
<b>Schreibübung</b>	<b>63</b>
Das Abenteuer beginnen _____	64
<b>Schreibübung</b>	<b>66</b>
Nicht zu detailliert planen _____	67
Rückschläge und Verletzungen auf der Reise einstecken _____	68
Probelauf für das große Abenteuer _____	69
<b>Schreibübung</b>	<b>71</b>
Entscheidung für das Abenteuer: Täglich & immer wieder _____	71
<b>Schreibübung</b>	<b>72</b>
Der Weg der Hindernisse _____	73
Wie uns Hindernisse prüfen _____	75
Hindernisse können Geschenke sein _____	75
<b>Schreibübung</b>	<b>76</b>
Motivation finden im Weg der Hindernisse _____	76
<b>Schreibübung</b>	<b>78</b>
Sich auf den Weg machen _____	79
Für immer und ewig _____	81
<b>Schreibübung</b>	<b>82</b>
Die Gesellschaft als Schwellenwächter _____	83
Schwellenwächter _____	84
<b>Schreibübung</b>	<b>89</b>
Suche dir ein Team aus Unterstützerinnen _____	90
Schaffe dir ein fiktives Team aus Mentoren _____	92
<b>Schreibübung</b>	<b>92</b>
Die Hartnäckigkeit der Heldin _____	93
Hindernisse am Weg _____	95
<b>Schreibübung</b>	<b>95</b>
Zeit finden für das Abenteuer _____	96
<b>Schreibübung</b>	<b>98</b>
Die schwärzeste Nacht _____	98
Was ist es, das du in der schwärzesten Nacht lernen musst?	101
<b>Schreibübung</b>	<b>102</b>
Der Aufstieg der Heldin _____	105
Quellenverzeichnis _____	108

© 2019 punktgenau Verlag Wien  
Gestaltung & Satz: Andrea Schiffer  
Illustrationen: Michaela Muschitz  
Lektorat: Eva Hammani-Freisleben  
Coverbilder: shutterstock  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-9504531-9-5  
[verlag-punktgenau.at](http://verlag-punktgenau.at)

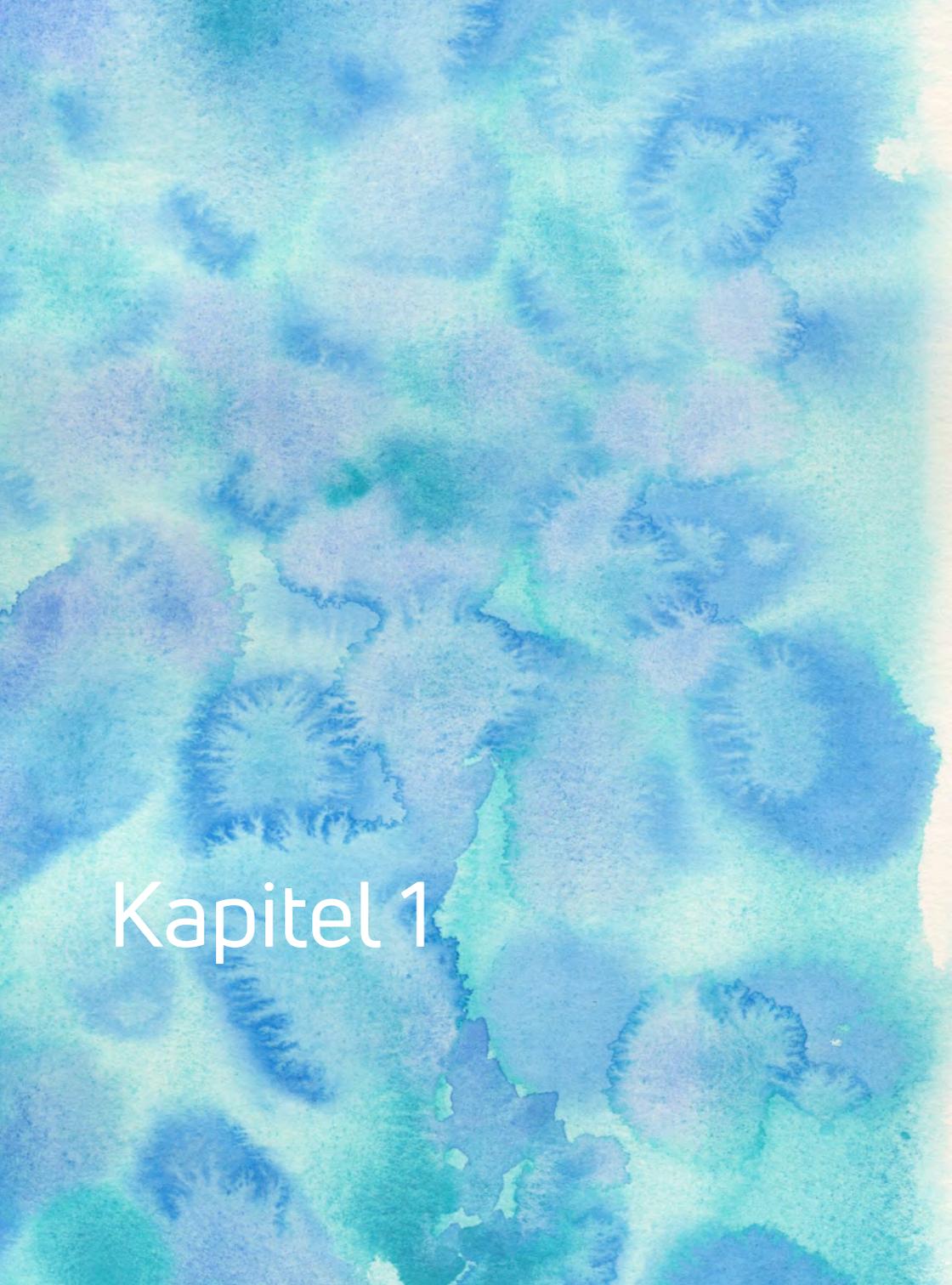
**Bevor es losgeht**, möchte ich mich bei dir bedanken, dass du dich für dieses Buch entschieden hast, und dir zu deinem Mut gratulieren. Es ist nicht selbstverständlich, dass wir uns selbst als Heldinnen bezeichnen – doch genau das möchte ich ändern!

Wenn du erlaubst, spreche ich dich in diesem Buch per du an. Ich biete in meinen Seminaren den Teilnehmerinnen auch immer zu Beginn das Du-Wort an, weil ich es persönlicher finde, als das „Sie“. Und das hier wird persönlich, glaube mir. Darum hoffe ich, es ist für dich okay, wenn wir uns duzen.

Da ich dieses Buch für Frauen geschrieben habe, schreibe ich in der weiblichen Form. Solltest du, lieber Mann, dieses Buch lesen, weil du dich ebenfalls ins Abenteuer stürzen willst, bitte ich dich, dich ebenfalls angesprochen zu fühlen. Ausgleichend dafür schreibe ich von Schwellenwächtern und Verhinderern in der männlichen Form, auch wenn diese nicht ausschließlich männlich sind.

Dieses Buch ist als Arbeitsbuch gedacht – es soll dich während deiner ganzen Reise begleiten und ich freue mich, wenn du immer wieder reinliest an den verschiedenen Stationen der Reise und die Schreibübungen machst, die zu dieser Phase gehören.

**Lass uns beginnen!**

The background is a watercolor-style illustration. It features a mix of light and dark blue and green washes. Overlaid on these washes are several circular, textured patterns that resemble ripples in water or perhaps microscopic organisms. The overall effect is soft and artistic.

# Kapitel 1



Die Reise vorbereiten



## Wo geht es hier zu den Träumen?

Ich schreibe dieses Buch für jene Frauen, die im Schatten ihrer Zweifel sitzen und auf ein Wunder hoffen. Gehörst du auch zu jenen Frauen, die schon viel in ihrem Leben erreicht haben und nun an einem Punkt sind, an dem du dir denkst: Soll das alles gewesen sein?

Ich erlebe im Coaching immer wieder Frauen, die darauf warten, dass irgendetwas passiert. Sie warten auf eine gute Gelegenheit, jemand, der sie bei der Umsetzung ihrer Ziele unterstützt oder der ihnen den Weg ebnet. Und solange diese Person nicht auftaucht, sich diese Gelegenheit nicht bietet, lassen sie ihr Leben dahinplätschern.

Doch was tun wir mit dieser Haltung? Wir begeben uns in die Passivität. In die immerwährende Warteschlange, in der Hoffnung, irgendwer wird unser wahres Ich erkennen und uns befreien. Wir hoffen auf jemand, der uns das Tor zu unserer Zielerfüllung öffnet, damit wir nur noch hindurch gehen müssen wie die Goldmarie. So geben wir die Verantwortung für unser Leben ab – wir geben anderen Menschen damit die Macht über unser Leben zu entscheiden, wenn wir darauf warten, dass sie uns sagen, was wir tun sollen. Oder wenn wir auf jemanden hoffen, der die Hinder-

nisse für uns aus dem Weg räumt und dann mit uns in den Sonnenuntergang reitet. Mädels, vergesst die Prinzen! Davon gibt es leider so wenige, dass die nicht für uns alle reichen werden.

Bitte verstehe mich richtig – ich meine nicht, dass du deinen Partner verlassen oder allen männlichen Wesen in deiner Umgebung abschwören sollst. Ich bin auch nicht der Meinung, dass du dein Abenteuer nur bestehst, wenn du dich alleine auf den Weg machst. Ganz im Gegenteil. Wenn du einen Prinzen an deiner Seite hast – wunderbar! Er kann eine wichtige Rolle als Unterstützer einnehmen zum Beispiel, wenn er an den Tagen, an denen du einen Kurs besuchst, den du für dein Ziel brauchst, die Kinder nimmt. Aber ich will, dass du dein Abenteuer antrittst, notfalls auch ohne die Unterstützung deines Partners!

Es geht mir darum, dass du selbst aktiv wirst und dich nicht auf die Entscheidungen deines Partners, deiner Familie oder Freunde verlässt und dein Leben nur danach richtest.

Trotz der enormen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte, verharren noch immer viele Frauen in der Passivität. Einige haben sich schon auf den Weg gemacht, haben sich schon ihrem Abenteuer gestellt und leben ihre Träume. Doch auch wenn Frauen heute besser ausgebildet sind und mehr Möglichkeiten und Freiheiten haben, trauen sich viele noch immer nicht, ihre Ideen zu leben. Sie empfinden ihre Träume als zu unkonventionell, zu ungewöhnlich oder nicht ins gängige Gesellschaftsbild passend. Was glaubst du, welche erstaunte und manchmal auch abschätzige Kommentare ich geerntet habe, als ich erzählt habe, ich möchte als Autorin und Coach arbeiten? „Was, davon kann man leben?“ oder „Weshalb willst du dir das antun? Im Marketing kannst du doch viel mehr verdienen.“ Das waren noch die mildesten Aussagen. Schriftstellerin zu sein und mit Menschen zu arbeiten war mein Kindheitstraum – ich brauchte einige Umwege über vermeintlich sichere Jobs im Marketing bis ich nun endlich meinen Traum lebe.

Es gibt dutzende Gründe, weshalb etwas gerade nicht funktioniert oder wir unser Vorhaben momentan nicht in Angriff nehmen können. Auf die Frage, was meine Klientinnen bisher daran gehindert hat, ihre Wünsche umzusetzen, kommen schnell viele Argumente. Die Klassiker sind „zu wenig Zeit“ und „zu wenig Geld“. Doch bei genauerem Hinsehen, stellen sich diese Argumente als Ausreden heraus. Als Hürden, die sich lösen lassen. Wie, dazu kommen wir später. Darüber hinaus sind wir im deutschsprachigen Kulturkreis darauf geschult, die negativen Dinge zu sehen. Wir suchen die Schwachstellen und möglichen Fehler, übersehen dabei aber die positiven Aspekte und Möglichkeiten. Wie sehr uns das noch heute bei der Umsetzung unserer Abenteuer hindert, werden wir uns ebenfalls noch ansehen, und auch was wir dagegen tun können.

Ich will, dass wir Schluss machen mit der Warterei und der Zurückhaltung! Nehmen wir unser Leben in die Hand und machen wir das Beste daraus. Denn wir haben nur dieses eine Leben und das sollten wir nicht mit Hoffen und Warten verbringen, sondern es aktiv gestalten und unsere Träume leben.

Wogegen ich mich ausspreche ist, die eigenen Wünsche hintenanzustellen – hinter die Träumen und Zielen deines Partners oder deiner Familie. Als ich diese Ansicht bei einem Vortrag vertrat, meinte eine Zuhörerin empört: „Dann muss ich ja egoistisch sein!“ Ja! Stell deine Bedürfnisse und Wünsche nicht weiter hinter die anderer Menschen. Steh dafür ein. Du hast, genau wie jeder andere Mensch, ein Recht auf deine Träume. Also setze diese nicht an die letzte Stelle der zu erledigenden Dinge. Das wird zwar nicht immer einfach werden – aber wer behauptet schon, dass es einfach ist, Heldin zu sein?

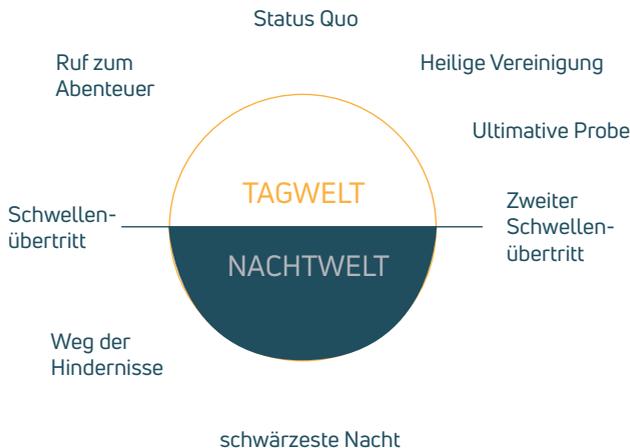
Darum soll es in diesem Buch gehen – dich als Heldin zu stärken. Ich will dich in diesem Buch ermutigen, deinen eigenen Weg zu gehen. Wie ungewöhnlich er auch immer sein mag. Ich will dir zeigen, wie du mit deinen Zweifeln umgehen kannst. Und wie du mit jenen netten Zeit-

genossen, den Schwellenwächtern, umgehen kannst, die dich an deinem Abenteuer hindern wollen. Und ich will dir zeigen, dass du auch am absoluten Tiefpunkt deiner Heldinnenreise, in der „schwärzesten Nacht“, einen Ausweg finden kannst. Wenn du bereit bist, zu lernen und dich zu verändern.

Doch bevor wir uns an die Reisevorbereitung machen, lass mich erzählen, worum es bei der Heldinnenreise überhaupt geht

## Die Heldinnenreise unseres Lebens

Der Ethnologe Joseph Campbell fand ein Schema, nach dem Geschichten und Märchen aller Kulturen dieser Welt aufgebaut sind. Dieses archaische System spiegelt sich heute noch in Filmen wider. Und auch in unseren Leben können wir dieses Schema entdecken. Wir hören einen Ruf des Abenteurers, treffen auf die Schwellenwächter, die uns daran hindern wollen, zweifeln an uns und dem Abenteuer in der schwärzesten Nacht. Bis wir schließlich durch die Gabe wieder den Weg in die Tagwelt finden und unsere Reise erfolgreich bestehen.



Dieses Buch macht dich mit den einzelnen Stationen deiner Heldinnenreise bekannt und begleitet dich ein Stück des Weges.

Joseph Campbell hat sein Schema Heldenreise genannt – ich nenne es in diesem Buch bewusst die Heldinnenreise.

Wie du siehst, teilt sich die Heldinnenreise in zwei Teile auf – die Tagwelt und die Nachtwelt.

Die Tagwelt ist jener Abschnitt der Reise, in dem wir uns auskennen, wo wir die Spielregeln kennen. Du bewegst dich in deinem gewohnten Umfeld, in dem du zu Hause bist und die geschriebenen, aber auch ungeschriebenen Regeln kennst und beherrschst. Die Nachtwelt hingegen ist jener Bereich, der uns unbekannt ist, wo uns Neues erwartet, das uns auch Angst macht. In der Nachtwelt gelten andere Regeln, die wir (noch) nicht kennen, die wir erst lernen müssen. Wir sehen im Dunkeln einfach nicht so gut wie im Licht, sind daher unsicher und tasten uns nur vorsichtig weiter.

Deshalb macht der Schwellenübertritt auch solche Angst. Wir begeben uns auf Terrain, in dem wir nicht wissen, welche Gefahren auf uns lauern. Doch wenn wir diesen Teil der Reise in der Nachtwelt überstehen, kehren wir gestärkt durch neues Wissen in die Tagwelt zurück, können das Gelernte integrieren und so unsere Tagwelt ein Stück erweitern.

Du erobert stückweise mehr Terrain, ähnlich wie in Science Fiction Filmen neue Welten entdeckt werden und lernst, wie du mit den neuen Gebieten und den dort herrschenden Regeln umgehen musst, um zu überleben.

## Wozu brauchen wir Heldinnen?

Die Feuerwehrmänner von New York, die unter Einsatz ihres eigenen Lebens Menschen aus den Trümmern des eingestürzten World Trade Centers gerettet haben, werden zu Recht als Helden gefeiert. Oder denk an den Film „Erin Brockovich“ – die Verfilmung der wahren Geschichte einer jungen Frau, die sich mit einem großen Konzern anlegt, weil sie heraus-

findet, dass dieser das Grundwasser einer ganzen Region verschmutzt und die Menschen dadurch krank wurden und sogar starben. Obwohl sie keine juristische Ausbi hat, kann sie die betroffenen Menschen davon überzeugen, sich einer Sammelklage anzuschließen, und eine hohe Schadensersatzsumme für diese Menschen bewirken.

**Heldin sein hat viel mit Mut zu tun. Dem Mut in einer Situation etwas Ungewöhnliches zu tun. Die eigene Angst zu überwinden und einen Schritt weiter zu gehen. Weiter als man es sich normalerweise selbst zutrauen würde.**

Im Wort zutrauen steckt das Wort trauen – ich traue mich, etwas zu tun, das ich noch nie getan habe. Etwas, von dem ich nicht weiß, ob ich es schaffen werde. Ich traue mich den Schritt zu machen, obwohl ich weiß, dass ich scheitern könnte. Wie Erin Brockovich, die während der langen Zeit, in der sie die Familien abklappert, um die Unterschriften für die Sammelklage einzuholen, auch viele Rückschläge in Kauf nehmen muss. Und in dieser Zeit, ganz gegen ihre sonstigen Prinzipien, ihre Kinder ihrem Nachbarn und späteren Freund überlassen muss. Lange Zeit ist nicht klar, ob sie genügend Familien überzeugen kann, sich der Klage anzuschließen. Es sieht so aus, als würde sie scheitern, doch sie gibt nicht auf.

Herausforderung anzunehmen und sich auf den Weg zu machen, das ist der erste Schritt auf dem Weg zum Heldentum. Dafür bewundern wir Heldinnen, ob im Film oder in der Realität: Für den Mut, sich einer Aufgabe, zu stellen mit dem Wissen, dass sie scheitern könnten. Diesen Mut braucht es, um Heldin zu sein.

Wenn ich Herausforderungen (und auch Chancen) nicht nutze, aus der Angst zu scheitern, kann ich nicht Heldin meines Lebens sein. Wie viele Herausforderungen in deinem Leben hast du nicht angenommen?

Doch das schöne ist – wir bekommen immer wieder Chancen, es bieten

sich neue Möglichkeiten. Es ist also nicht zu spät. Schon hinter der nächsten Ecke kann die nächste Chance/Möglichkeit/Herausforderung auf dich warten. Doch wirst du diese auch erkennen? Nimmst du eine Herausforderung als solche wahr? Oder erkennst du diese nur, wenn sie direkt vor dir steht, sich dir geradezu in den Weg stellt?

Manchmal verstecken sich Herausforderungen in kleinen Anmerkungen der Vorgesetzten oder in einem Inserat über eine Weiterbildung in der Tageszeitung, die du achtlos überblätterst. Heldinnen gehen mit offenen Augen und Ohren durch den Alltag, um die Aufforderungen zum Abenteuer nicht zu übersehen (oder zu überhören). Wie wachsam und aufmerksam gehst du durchs Leben?

Beobachte es in den nächsten Wochen. Hör deiner Chefin und Kolleginnen aufmerksam zu und schau genau hin, wo sich eine Herausforderung gut getarnt hat.

## Für die Reise packen: Eigenverantwortung

**Was braucht es also, um Heldin im eigenen Leben zu werden?**

**Was musst du für Eigenschaften mitbringen, welche Voraussetzungen brauchst du?**

Ist eine Kollegin zur Abteilungsleiterin befördert worden, und nicht du? Oder hat dir die Nachbarin mal wieder ihre Kinder zum Aufpassen vorbeigebracht, und das an deinem einzigen freien Nachmittag in der Woche? Denkst du manchmal, alle Welt hat sich gegen dich verschworen und das Leben ist furchtbar ungerechnet. Vorsicht! Das ist eine hinterhältige Denkfalle.

Wenn du dich selbst als Opfer deiner Umwelt oder gar deines Lebens empfindest, ist das eine gefährliche Falle. Du musst erkennen, dass dein Leben einzig und allein von einer Person bestimmt wird: von DIR! Ich höre schon das Gemurmel und Geraune – stimmt nicht, meinst du? Da

sind so viele Menschen, die Einfluss auf dein Leben haben, die du in deinen Gedanken und Entscheidungen berücksichtigen musst. Ja stimmt – deine Chefin, deine Familie haben Einfluss auf dein Leben. Du tust oder lässt gewisse Dinge für andere Menschen. Du nimmst zum Beispiel Rücksicht auf deine Familie, auf deine Arbeitskolleginnen. Du packst nicht von heute auf morgen deine Sachen und verlässt deine Familie, weil sie dir gerade auf die Nerven geht. Du sagst deiner Chefin nicht die Meinung, weil du sonst deinen Job verlierst. Doch es macht einen Unterschied ob du dich als Opfer dieser Umstände von außen empfindest oder nicht: das ist deine Fähigkeit dich zu entscheiden. Es ist deine Entscheidung, wie du mit einer Situation umgehst. Ob du darunter leidest und dich selbst bemitleidest, oder dir überlegst, was du anders machen kannst.

Die Frage ist, ob du dir dessen bewusst bist oder ob du viele Dinge aus Routine gar nicht mehr entscheidest. Mach dir bewusst, dass es Wahlmöglichkeiten gibt und übernimm die Eigenverantwortung für deine Entscheidungen!

## Wie du denkst, beeinflusst den Ausgang deines Abenteuers

In Vorbereitung dieses Buches habe ich mich viel mit „Glücklich sein“ und Positiver Psychologie beschäftigt. Ich habe lange mit dem Gedanken gespielt, eine Ausbildung zur Psychotherapeutin zu machen. Aber ich habe bemerkt, je mehr ich mich mit psychischen Erkrankungen, Depression auseinandergesetzt habe, desto schlechter ging es mir selbst. Ich wurde antriebslos, mislaunig und es wollte mir nichts mehr so richtig gelingen.

Dann stolperte ich über den TED-Talk von Shawn Achor<sup>1</sup> (den Link zum Video findest du in den Ressourcen). Der Amerikaner hat sich über zwölf Jahre an der Harvard University damit beschäftigt, warum manche Studenten glücklich und erfolgreich sind, während andere unter dem Stress eines Studiums in Harvard beinahe zerbrechen. Er lernte die Arbeit von Martin Seligman kennen, der eine Wende in der Psychologie einleitete.

1998 verkündete Seligman, dass es an der Zeit ist, dass sich Psychologie nicht nur mit psychischen Erkrankungen befasst, sondern mit den positiven Aspekten – also warum Menschen glücklich sind und nicht nur, warum sie krank sind. Das war die Geburtsstunde der Positiven Psychologie.

Daraus entwickelte sich die „Positiv denken“-Bewegung, die leider in manchen Bereichen übers Ziel hinausschießt. Das ist es auch nicht, wozu ich dich aufrufen will.

Mir geht es vielmehr darum, dir zu zeigen, warum eine positive Haltung hilfreich ist, ohne alles durch eine rosarote Brille zu verklären. Es geht auch nicht darum, mit einem Dauergrinser durch die Welt zu laufen – gerade während des Weges der Hindernisse wird dir wahrscheinlich öfter das Lachen vergehen. Was ich will, ist, dir zeigen, wie du mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen kannst – und ein positives Mindset, wie es im Englischen heißt, wird da hilfreich sein.

Shawn Achor bringt es in seinem Buch „Happiness Advantage“<sup>2</sup> so schön auf den Punkt: „Beliefs can change the results of our efforts and of our work. .... Once we realize how much our reality depends on how we view it, it comes as less of a surprise that our external circumstances predict only about 10% of our total happiness.“

Ich gehe jetzt einmal davon aus, dass du vorhast, dich auf dein Abenteuer einzulassen, weil du glücklich sein willst. Die zahllosen Studien, auf denen Achors Arbeit beruhen, zeigen deutlich, dass die äußeren Umstände nur zehn Prozent zu unserem Glück beitragen! Das heißt zu neunzig Prozent hängt unser Glück davon ab, wie wir die inneren und äußeren Begebenheiten sehen, wie wir sie interpretieren und was wir daraus machen. Wenn wir nur die Schwierigkeiten, Fehler, also das Negative sehen, entstehen in unserem Hirn so etwas wie Datenautobahnen und wir sehen nur noch die negativen Dinge. Das ist eine Art Filter in unserem Gehirn und du kennst das sicher: Kaum hast du dich für ein bestimmtes Auto entschieden, siehst du auf einmal jede Menge Autos dieser Marke herumfahren. Oder

als du schwanger warst, hast du überall schwangere Frauen gesehen. Das Problem ist, wenn wir nur die negativen Dinge herausfiltern und uns darauf fokussieren, übersehen wir die Möglichkeiten, die sich uns gleichzeitig bieten. Ein wunderbares Beispiel, wie mächtig dieser Filter im Gehirn ist, ist ein Video, das in den sozialen Medien vor einiger Zeit viral ging. Es war ein Aufmerksamkeitstest, bei dem zwei Gruppen Ball spielten. Der Zuseher wurde aufgefordert mitzuzählen, wie oft der Ball bei der Gruppe mit den weißen Shirts hin und her geworfen wurde. Die Versuchspersonen konnten mehr oder weniger genau sagen wie oft der Ball geworfen wurde. Was jedoch fast allen Versuchspersonen entging: Während die Gruppen mit dem Ball spielen, taucht eine Person im Gorillakostüm auf, bleibt stehen, schlägt sich mit den Fäusten auf die Brust und verlässt das Bild wieder. Versuchspersonen bestritten, dass da noch eine weitere Person auftauchte, geschweige denn ein Gorilla. Erst als man ihnen das Video ein weiteres Mal zeigte, sahen sie die Person im Gorillakostüm.

Mich hat dieser Versuch schwer beeindruckt, weil er mir deutlich gemacht hat, wie sehr unser Gehirn unsere Wahrnehmungen filtert. Das ist auch der Grund, warum es mir immer schlechter ging, als ich mich mit psychischen Erkrankungen beschäftigte. Übrigens ein Phänomen, das man auch bei Medizinstudenten beobachtet, die während des Studiums glauben, an allen möglichen Erkrankungen zu leiden, weil sie die Symptome dafür gelernt haben.

## Warum ich dir das alles erzähle?

Weil der Ausgang deines Abenteuers von deiner Einstellung, deinem Mindset abhängt – zu 90 Prozent! Wenn du also schon vor dem Start in deine Heldinnenreise davon ausgehst, dass es auch diesmal nichts wird mit deinem Abenteuer – dann wird es mit großer Wahrscheinlichkeit auch nichts werden!

Ich bitte dich daher inständig, dich auf die Übungen in diesem Buch

einzulassen und nur zum Spaß mal davon auszugehen, dass es klappen wird. Ich zeige dir zu einem späteren Zeitpunkt im Buch, wie du mit den aufkommenden Zweifeln umgehen kannst. Aber fürs Erste bitte ich dich: Sei aufmerksam für die Möglichkeiten, die sich ergeben, statt auf Schwierigkeiten zu achten. Die bekommen wir in den Griff, glaube mir!

## Reisetagebuch

Bevor wir die Reise beginnen, braucht es noch eine weitere Vorbereitung: das Anlegen eines Reisetagebuches.

Ähnlich wie die alten Seefahrer ihre Tagesetappen dokumentiert haben, hältst du darin fest, was auf deinem Weg des Abenteuers aufgetaucht ist. Wer hat sich dir in den Weg gestellt und wie bist du damit umgegangen? Welche wichtigen Erkenntnisse hattest du heute, die dir später auf der Reise nützlich sein können? Seefahrer notierten im Logbuch ihren Kurs, mit wie viel Knoten Geschwindigkeit sie unterwegs waren, wie das Wetter war und welche Beobachtungen sie gemacht haben. Du dokumentierst deine Fortschritte für spätere Reisen. Du fertigest auch Landkarten an oder verfeinerst vorhandene Landkarten: von dem Gebiet, das du erobert hast, welche Berge oder Flüsse du, metaphorisch gesprochen, überquert hast.

In dieses Reisetagebuch trägst du natürlich auch deinen Wunsch, dein Reiseziel ein. Wie du dieses Ziel findest, werden wir ausführlich im nächsten Teil des Buches besprechen.

Leg dir ein Notizbuch oder ein Heft zu, das dir gefällt und das du gerne zur Hand nimmst – denn du wirst es im Laufe der Zeit oft verwenden. Gönn dir ein schönes Notizbuch und wähle ein Material, das sich gut anfühlt – ob du als Einband Papier, Leinen, Leder oder Seide bevorzugst oder ein ganz anderes Material, liegt bei dir. Wähle das Buch bewusst aus – mit allen Sinnen. Fühlt sich der Einband angenehm an, gefällt dir die Farbe? Wie riecht das Buch? Wie klingt es, wenn du das Buch auf- oder zuklappst? Magst du die Oberfläche des Papiers?

Wenn du ein Buch oder Heft ganz nach deinem Geschmack gefunden haben, wählst du noch das passende Schreibgerät. Füllfeder, Kugelschreiber, Bleistift oder Gelroller – was auch immer du magst. Das Schreiben in deinem Reisetagebuch soll etwas Besonderes für dich werden. Es soll ein kleines Ritual werden, das du dir nur für dich gönnst. Es dient dir zur Vorbereitung, aber auch zur Dokumentation deiner Heldinnenreise. Ein Buch, in dem du im Laufe der Reise deine erfolgreich bestandenen Abenteuer niederschreibst, damit sie dir Mut machen in Zeiten, in denen es schwieriger wird.

Das Schreiben in diesem Reisetagebuch wird entscheidend sein für den Ausgang deiner Heldinnenreise. Wenn du dieses Buch nur liest, aber die darin vorgeschlagenen Übungen nicht durchführst, also die Antworten zu den gestellten Fragen nicht in dein Reisetagebuch schreibst, siehst du nur von außen zu. Dann bleibt es ein passives Konsumieren. Wie bei einer Schneekugel oder einem Film. Du stehst draußen und siehst von dort aus zu, was sich drinnen abspielt. Du bleibst unbeteiligt. Willst du an deinem eigenen Leben unbeteiligt bleiben? Von außen zusehen?

Daher meine Bitte, ja Aufforderung: Lies die Übungen nicht nur! Schreib die Antworten zu den Übungen in dein Reisetagebuch. Sonst wird dieses Buch keinen Unterschied machen, zu den vielen anderen Büchern, die du schon gelesen hast. Es wird sich nach der Lektüre nichts oder nur wenig verändern. Wage den Schritt hinein ins Abenteuer und erlebe deine Heldinnenreise live mit. Oder hast du schon einmal eine Urlaubsreise gebucht, bezahlt und bist dann zu Hause geblieben und hast dir anschließend die Fotos zeigen lassen? Wohl kaum. Also steig auch hier ein und tritt die Reise an. Indem du aktiv an allen Angeboten, die ich dir im Laufe der Reise unterbreite, mitmachst und die gestellten Fragen schriftlich beantwortest. Sorge dafür, dass dein Reisetagebuch für sonst niemand zugänglich ist. Dass niemand außer dir darin schreiben und lesen wird. Du sollst darin offen und ehrlich deine Gedanken und Bedenken, deine Triumphe und Nie-

derlagen aufschreiben. Es werden sehr intime Gedanken dabei sein, die du niemand anderen zeigen willst. Du entdeckst im Zuge der Reise vielleicht Seiten an dir, mit denen du dich selbst erst anfreunden musst. Manchmal braucht es Zeit, die eigene Heldin zu mögen. Und in dieser Zeit ist die Heldin noch sehr verwundbar – setze sie daher noch nicht der Öffentlichkeit aus. Außenstehende Personen können deine Aufzeichnungen falsch interpretieren und machen vielleicht Scherze über deine Notizen oder stellen Fragen, die dir unangenehm sind. Achte daher während der Reise darauf, dass dein Reisetagebuch für andere tabu bleibt. Am Ende der Reise, wenn deine Heldin stark und sicher ist, kannst du sie deiner Umwelt vorstellen.

## Schreibend in die Heldinnenreise

Weshalb schriftlich, fragst du dich vielleicht. Reicht es nicht, darüber nachzudenken? Ich behaupte nein. Am Papier zu denken, hat eine ganz andere Qualität. Indem du Gedanken am Papier festhältst, deine Gedanken gewissermaßen entschleunigst, damit du sie aufschreiben kannst, gewinnen deine Gedanken an Tiefe. Daher solltest du alles aufschreiben, was auftaucht. Schreibe auch Dinge auf, die dich überraschen, Dinge, die du normalerweise nicht zu denken wagst oder die gesellschaftlich vielleicht auch nicht anerkannt sind. Weiche diesen aus den Tiefen auftauchenden Wünschen und Gedanken nicht aus. Stell dich ihnen. Natalie Goldberg beschreibt es in ihrem Buch „Schreiben in Cafés“<sup>3</sup> sehr treffend: „Weichen Sie dem wunden Punkt nicht aus. Wenn Sie etwas schreiben, was sie erschreckt oder Ihnen das Gefühl gibt sich bloßzustellen, bleiben sie dran. Wahrscheinlich steckt darin jede Menge Energie.“

Und genau darum geht es: Anders als beim Denken, werden beim Schreiben die Gedanken festgehalten. Sie können sich nicht gleich wieder verflüchtigen. Und darum kannst du auf Dinge draufkommen – auf deine Themen, die dir wirklich wichtig sind.

Vielleicht musst du erst herausfinden, was es in deinem Leben ist, was du tun musst. Was deine Bestimmung ist. Dein Ruf des Abenteurers soll dich dieser Bestimmung näherbringen.

Ich habe immer wieder von meinen Klientinnen gehört: „Ich weiß nicht, was ich aufschreiben soll. Das ist doch alles zu unwichtig, als dass ich es auch noch aufschreibe.“ Da meldet sich deine innere Zensorin oder dein innerer Zensor zu Wort. Das sind jene, verinnerlichten kritischen Stimmen, die wir irgendwann in der Vergangenheit als Kommentar zu unserem Schreiben gehört haben – sei es von Eltern, Lehrerinnen oder Chefs. Und diese Kritik haben wir so verinnerlicht, dass sie sich auch jetzt, gleich wieder meldet, „um den Unfug zu verhindern“.

Natalie Goldberg sagt dazu: „Wenn Sie keine Angst mehr vor den Stimmen in Ihrem Inneren haben, dann fürchten Sie auch die Kritik von außen nicht mehr. Im Übrigen sind diese Stimmen nur die Dämonen, die den wahren Schatz, die spontanen Gedanken des Bewusstseins, schützen wollen.“<sup>4</sup>

Finde heraus, was dein Ruf des Abenteurers ist, indem du ihn dir erschreibst. Wie wir mit den Schwellenwächtern und inneren Zweifeln umgehen, wird uns im Zuge dieser Reise noch beschäftigen!

## Freewriting

Ich bin eine große Anhängerin des „Freewriting“ und möchte auch dich – so wie ich es schon bei meinen Klientinnen gemacht habe – damit anstecken. Freewriting ist eine geniale und einfache Methode, schreibend zu denken. Vergiss jeden stilistischen Anspruch, Grammatik und Rechtschreibung und folge einfach deinen Gedanken. Meine Schreibmentorin Judith Wolfsberger vom writers‘studio in Wien hat die folgenden zehn Freewriting-Regeln zusammengefasst:

## Zehn Freewriting Regeln zusammengefasst:

- 1** Wähl einen Begriff oder ein Thema als Ausgangspunkt
- 2** Stell eine Stoppuhr/Eieruhr auf 10, 15 oder 20 Minuten
- 3** Beginn einfach zu schreiben, was immer dir durch den Kopf geht
- 4** Die schreibende Hand bleibt in Bewegung
- 5** Lies nicht, was du geschrieben hast. Schreib einfach weiter.
- 6** Nichts löschen oder durchstreichen!
- 7** Sorg dich nicht um Rechtschreibung, Satzzeichen & Grammatik.
- 8** Verlier die Kontrolle, folge einfach deinen Gedanken, Exkurse und Blödsinn sind okay.
- 9** Wenn dir nichts mehr einfällt, schreibe so lange „mir fällt nichts mehr ein ...“ bis ein neuer Gedanke kommt ...
- 10** Wenn die Zeit um ist, schreibe den angefangenen Gedanken fertig, und dann stopp!

Jetzt bist du dran, das Freewriting gleich auszuprobieren, indem du deine erste Schreibübung machst. Nimm eine Frage nach der anderen her und schreib die Antworten in dein Reisetagebuch. Lass dir Zeit dabei! Versuche keinen Geschwindigkeitsrekord beim Beantworten dieser Fragen zu brechen. Such dir ein ruhiges ungestörtes Plätzchen und schreib die Fra-

ge in dein Reisetagebuch und darunter die Antwort im Freewriting. Lass dich überraschen, was die Schreibübung alles zutage fördert. Denn genau dafür machst du sie. Beim Schreiben werden Ideen und Gedanken auftauchen, die beim nur darüber Nachdenken nicht entstehen werden. Viele der Schreibübungen in diesem Buch bestehen aus mehreren Fragen. Es kann sein, dass es zu viele Fragen auf einmal sind. Dann teile die Fragen auf zwei oder drei Schreibeinheiten auf. Fragen, die dir anfangs unangenehm sind oder die du nicht gleich beantworten kannst, sind erfahrungsgemäß die besten Fragen – denn darüber müssen wir genauer nachdenken und innere Barrieren überwinden, bis wir zur Antwort kommen. Lass dich darauf ein und lass dich überraschen, was du mit den Schreibübungen alles zutage förderst. Ich wünsche dir auf jeden Fall viel Spaß dabei!

## Schreibübung

Wie würde mein Abenteuer aussehen, wenn ich mir sicher wäre, nicht zu scheitern?

Was würde passieren?

Wie würde ich die Reise planen?

Welches Abenteuer würde ich antreten?

Wie sehen deine Bedürfnisse aus?

Was würdest du tun, wenn es nicht zu egoistisch wäre?

Was würdest du ausprobieren, wenn es nicht zu verrückt wäre?

Nimm dein Reisetagebuch zur Hand und schreibe mindestens 15 Minuten wie in den Freewriting-Regeln beschrieben!

Gibt es Dinge, die Du immer schon tun wolltest, dich bis jetzt aber nicht getraut hast? Oder bist du an einem Punkt in deinem Leben wo du denkst: War das schon alles?

Ein Abenteuer leben heißt nicht gleich den Mount Everest zu besteigen. Für manche geht der Traum schon in Erfüllung, wenn sie endlich einen Töpferkurs besuchen.

In diesem Buch lernst du herauszufinden, was du wirklich willst. Dabei ist es ganz egal, ob du von einem neuen Job träumst, dich selbständig machen oder um die Welt segeln willst.

Mit vielen praktischen Übungen findest du dein Abenteuer, lernst mit Zweifeln umzugehen und dich nicht weiter abhalten zu lassen.

Warte nicht länger auf den richtigen Zeitpunkt – sei Heldin!

Michaela Muschitz arbeitet seit 2005 als selbstständige Schreibtrainerin und Coach. Sie lebt ihren Kindheitstraum und hat bereits drei Krimis und ein Sachbuch unter eigenem Namen veröffentlicht, sowie mehrere Bücher als Ghostwriterin geschrieben.

Frauen zu bestärken ist ihr ein Herzensanliegen, das mit diesem Buch und einem Blog auf [heldin-sein.at](http://heldin-sein.at) in Erfüllung geht.



9 783950 453195

[verlag-punktgenau.at](http://verlag-punktgenau.at)