



MAYA MARIA TILG



RETREATS PROGRAMM PLANER

KURS-SKRIPT

Programm-Planer für Retreats

Willkommen in der Welt Dramaturgie und Inszenierung - in der Welt der **inneren** Reisen - und in der Kunst, sie mit Herz und Tiefe zu gestalten.

Wenn ich hier von **Dramaturgie** spreche, dann meine ich nicht Theater im klassischen Sinne - kein Rollenspiel, **keine Inszenierung im äußeren Licht**. Sondern den feinen, spürbaren Spannungsbogen, der sich während eines gut geführten Retreats wie von selbst entfaltet. Einen Bogen, der sich **richtig** anfühlt - weil er **zutiefst menschlich** ist.

Denn was wir in einem Retreat gestalten, ist nichts Geringeres als eine **Reise der Seele**. Und diese Reise folgt einer uralten Struktur - sie ist in unseren Zellen gespeichert, in unseren Mythen, in unseren Träumen: **Die Heldenreise**.

Es ist die Reise, die wir alle - in kleinen und großen Momenten - immer wieder antreten: **wenn wir etwas wagen, wenn wir Abschied nehmen, wenn wir uns selbst neu begegnen**.

Der *Mythenforscher Joseph Campbell* hat diese Struktur in seinem berühmten Werk *„The Hero with a Thousand Faces“* beschrieben - ein über 500 Seiten starkes Buch, das seitdem unzählige Drehbuchautoren, Geschichtenerzähler:innen und spirituelle Wegbegleiter:innen inspiriert hat.

In diesem Skript bekommst Du eine klare, einfache Anleitung, wie Du diese kraftvolle Struktur nutzen kannst, um Dein Retreat mit Sinn, Tiefe und Herz zu füllen. Nicht als starres Konzept - sondern als lebendiges Gerüst, das Raum lässt für Intuition, Überraschung und Wandlung.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Eintauchen - und viel Mut beim Gestalten Deiner eigenen Retreat-Heldenreise.

Von Herzen,
Maya Maria Tilg
RAUMREISEN

Die Heldenreise auf der Kinoleinwand

1. George Lucas - Star Wars

Lucas ist wohl der prominenteste „Heldenreise“-Fan. Er sagte selbst, dass Joseph Campbells Werk „The Hero with a Thousand Faces“ die Grundlage für die Star Wars-Saga war. *Luke Skywalker* ist ein Paradebeispiel für den klassischen Helden, der einen Ruf erhält, zögert, einen **Mentor** trifft und eine große Wandlung durchläuft.

2. Peter Jackson - Der Herr der Ringe

Die Verfilmung von Tolkiens Epos folgt in vielen Aspekten der Heldenreise – vor allem *Frodos Weg*, seine **Prüfungen**, Begleiter, inneren Konflikte und **Transformation** zeigen die klassischen Stationen: Ruf, Schwelle, Prüfungen, tiefste Höhle, Rückkehr mit dem Elixier.

3. Christopher Nolan - Batman Begins / The Dark Knight

Auch Superheldenfilme orientieren sich stark an der Heldenreise. In Nolans Trilogie ist *Bruce Wayne/Batman* ein Held mit **innerer Zerrissenheit**, der sich seiner **Angst** stellen, **Opfer bringen** und für das Gemeinwohl transformieren muss.

4. Steven Spielberg - Indiana Jones / E.T.

Spielberg ist ein Meister des Storytellings mit **archetypischen** Strukturen. In *E.T.* etwa durchlebt der Junge *Elliot* eine klassische Heldenreise – mit Begegnung des Außergewöhnlichen, **Mutproben**, Verlust, **Heilung** und einer **inneren Wandlung**.

5. Die Wachowskis - The Matrix

Neo durchläuft in *The Matrix* eine moderne Heldenreise: Vom gewöhnlichen Leben als Programmierer über den Ruf (*Morpheus*), den **Sprung ins Unbekannte**, die Prüfungen, den **Tod und die Wiedergeburt** zum „Auserwählten“. Die Parallelen zur Campbellschen Struktur sind hier besonders deutlich.

Die Rolle des Mentors auf der Heldenreise

Der **Mentor ist eine Schlüsselfigur** in der klassischen Heldenreise. Er oder sie taucht meist früh auf der Reise auf – oft kurz nach dem "Ruf" – und erfüllt folgende zentrale Funktionen:

- **Ermutigung & Orientierung:** Der Mentor hilft dem Helden, den Ruf anzunehmen, Zweifel zu überwinden und erste **Schritte ins Unbekannte** zu wagen.
- **Wissensvermittler:** Oft übergibt der Mentor wichtiges **Wissen, Werkzeuge** oder spirituelle **Impulse**, die für die bevorstehende Reise entscheidend sind.
- **Schutz & Prüfung:** Manche Mentoren setzen auch Grenzen, stellen **Prüfungen** oder helfen, Hindernisse zu deuten.
- **Nicht der Held:** Der Mentor **geht nicht selbst den Weg**, sondern **begleitet** mit Herz, Erfahrung und Weitsicht – er **bleibt meist außerhalb** der eigentlichen Transformation.

Bekannte Mentoren aus Film & Mythos, in denen Frauen die klassische Heldenreise durchlaufen:

1. Die Tribute von Panem - Katniss Everdeen

Katniss wird aus ihrem Alltag in eine tödliche Arena gerufen. Sie lehnt anfangs ab, geht dann jedoch den Weg, wächst über sich hinaus, **stellt sich der Machtstruktur** und wird zur Symbolfigur einer ganzen Bewegung.

➡ **Mentor-Figur:** Haymitch

➡ **Transformation:** Von Überlebender zur Rebellin mit Vision

2. Der Zauberer von Oz - Dorothy

Ein Klassiker! *Dorothy* wird durch den Sturm **aus ihrer gewohnten Welt herausgerissen** und muss sich in einer **fremden Welt** zurechtfinden. Auf dem Weg begegnet sie Freunden, **Gefahren** und schließlich sich selbst.

➡ **Mentor-Figur:** Glinda, die gute Hexe

➡ **Transformation:** „Du hattest die Kraft die ganze Zeit in Dir.“

3. Vaiana / Moana (Disney)

Moana lebt auf einer Insel, **spürt den Ruf** des Meeres, **verlässt ihr Zuhause**, trifft auf Prüfungen und lernt, **ihre wahre Kraft** zu erkennen – sie wird zur Retterin ihrer Kultur.

➡ **Mentor-Figur:** Die Großmutter (Ahnenkraft)

➡ **Transformation:** Vom Mädchen zur Anführerin mit innerer Stimme

4. Resident Evil - Alice

In dieser Actionfilm-Reihe durchläuft *Alice* eine moderne, dystopische Heldenreise: **Identitätsverlust**, Kampf ums Überleben, **Aufdeckung tieferer Wahrheiten** und stetige Transformation.

➡ **Mentor-Figuren:** Keine klassische – eher innere Stimme

➡ **Transformation:** Von normaler Frau zur Anführerin im Kampf gegen das System

5. Erin Brockovich

Basierend auf einer wahren Geschichte: Erin ist keine klassische Heldin – aber sie **folgt dem Ruf**, kämpft gegen **Widerstände**, **bringt Wahrheit ans Licht** und sorgt für Gerechtigkeit.

➡ **Mentor-Figur:** Anwalt Ed Masry

➡ **Transformation:** Von unterschätzter Einzelperson zur Stimme der Betroffenen

6. Gravity - Dr. Ryan Stone (Sandra Bullock)

Eine Reise durch Raum und inneres Trauma. Nach einem Unglück im All kämpft sie ums Überleben, begegnet inneren **Schatten** und findet zu **neuer Lebenslust**.

➡ **Mentor-Figur:** George Clooneys Figur – symbolisch

➡ **Transformation:** Vom Kontrollverlust zur Wiedergeburt

7. Frozen / Die Eiskönigin - Elsa und Anna

Beide Schwestern durchlaufen auf ihre Weise eine Heldenreise: Elsa muss lernen, **ihre Kräfte anzunehmen**, Anna folgt dem **Ruf der Liebe** und der Wahrheit.

➡ **Mentor-Figuren:** Kristoff, die Ahnen, Olaf

➡ **Transformation:** Angst zu Kraft, Selbstverleugnung zu Selbstannahme

Die Retreatleitung als Mentor:in

In einem Retreat bist Du als **Leiterin die Mentorin** für Deine Teilnehmer:innen:

- **RAUMHALTERIN:** Du bereitest den **Raum**, in dem sich persönliche Entwicklung überhaupt entfalten kann.
- **IMPULSGEBERIN:** Du gibst **Impulse**, stellst Fragen, hältst Rituale oder Übungen bereit – aber ‚Du gehst den Weg nicht für sie‘.
- **POTENZIALSEHERIN:** Du siehst das **Potenzial**, das in jedem Menschen bereits vorhanden ist – und hilfst, es zu erkennen und zu entfalten.
- **ERKENNTNISÖFFNERIN:** Deine Rolle ist nicht, zu führen im klassischen Sinne, sondern den **Raum** für eigene Erfahrungen und Erkenntnisse zu **öffnen** und zu **halten**.

 **Wisse:** Als Retreatleitung bist Du **nicht die Heldin im Zentrum** der Geschichte – Du bist die Mentorin, die eine Heldin-Reise erst möglich macht.

DIE 12 STUFEN DER HELDENREISE

(nach Joseph Campbell / Christopher Vogler)

Der folgende 12-Stufen-Plan wird heute sowohl von Eventmanagern als auch von modernen Drehbuchautoren und Theatermacher:innen genutzt.

Du wirst sehen: Er ist logisch aufgebaut, leicht nachvollziehbar – und er kann Dir als wertvolles Geländer dienen, wenn Du das Detailprogramm für Dein Retreat entwickelst.

Dabei unterstützt er Dich nicht nur bei der äußeren Struktur, sondern auch bei der Gestaltung einer inneren Transformationsreise für Deine Teilnehmer:innen.



Weniger ist mehr

Wenn DICH die Fülle an Fragen und Möglichkeiten auf den folgenden Seiten gerade überfordert, atme durch – DU musst nicht alles auf einmal machen und schon gar nicht kannst Du alles in Dein Programm integrieren.



Frag DEINE Intuition:

Welche Stationen der Heldenreise fühlen sich für DICH und DEIN Retreat gerade wesentlich an? Wähle 6 bis 8 Schritte aus – die, mit denen DU in Resonanz gehst.



Vertrau darauf:

Was DICH selbst innerlich berührt, wird auch für DEINE Teilnehmer:innen kraftvoll sein. Damit bist DU genau auf dem richtigen Weg.

→ **TIPP:** Schreibe DEINE Impulse am besten gleich **direkt unter die jeweiligen Fragen ins Dokument** – so bleibt alles an einem Ort und lebendig im Fluss. Oder Du machst Dir gleich eine eigene Datei dazu!

~~~~~

# TEIL 1 DER HELDENREISE - DER RUF

## I. Die bekannte Welt - Sicherheit, Gewohnheit, aber auch Begrenzung

### 1. Die gewohnte Welt / Alltag

Heldin lebt ihr gewohntes Leben, fühlt aber, dass etwas fehlt oder ruft.

◆ **Psychologisch:** latente Unzufriedenheit, Identifikation mit dem bisherigen Selbstbild

◆ **Retreat-Plan:** Ankommen, Begrüßung, Raum öffnen für Vertrauen und innere Sehnsucht, Räuchern, Stille, Singen

#### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Wie gestalte ich den Raum so, dass sich Teilnehmer:innen sicher und gesehen fühlen - ohne sich verstecken zu müssen?
2. Was hilft, um den Übergang vom Alltag in den Retreat innerlich spürbar zu machen?
3. Welche Rituale oder Einstimmungen laden die Gruppe in ein kollektives „Hier bin ich“ ein?
4. Wie kann ich ermöglichen, dass die Teilnehmer:innen sich mit der eigenen Sehnsucht verbinden - jenseits des Funktionierens?
5. Welche meiner Tools und Methoden kann ich in dieser Phase einsetzen:



#### **Raum für Deine Gedanken:**

## 2. Der Ruf zum Abenteuer

Ein Ereignis, Impuls oder Gefühl ruft sie zur Veränderung.

◆ **Psychologisch:** die Intuition, dass Wandel nötig ist – Auftauchen des Unbewussten

◆ **Retreat-Plan:** Thema öffnen mit Impulsvortrag, geführter Meditation, Intention finden, persönlichen Standort beschreiben, erste Ahnungen sichtbar machen, Orientierung schaffen, auf mögliche Türen hinweisen

### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Wie formuliere ich das Thema so, dass es innerlich berührt – nicht nur verstandesmäßig?
2. Wie unterstütze ich die Teilnehmer:innen darin, ihre eigene Intention zu fühlen, nicht nur zu denken?
3. Welche Methoden (z. B. Meditation, Schreiben, Imagination) öffne ich, um den „inneren Ruf“ wahrnehmbar zu machen?
4. Wie halte ich Raum für Unsicherheit, ohne gleich Antworten liefern zu wollen?
5. Was kann ich tun, damit sich der Ruf wie eine Einladung anfühlt – nicht wie ein Druck?



### **Raum für Deine Gedanken:**

### 3. Weigerung des Rufs

Zweifel, Angst, Verstand meldet sich: „Ich kann das nicht.“\*

◆ **Psychologisch:** Abwehrmechanismen, Angst vor Kontrollverlust, Rückzug, Schweigen, Verslossenheit, Widerstand gegen Veränderung (letzterer kommt in Retreat-Gruppen sehr häufig und in unterschiedlichsten Formen vor)

◆ **Retreat-Plan:** Schattenarbeit, Ängste benennen, innere Widerstände erkennen und würdigen, Prozessen und Emotionen Zeit und Raum geben z.B. im Tanz, Körperarbeit, Schreiben, achtsamer Austausch, Naturgang / Gehen in Stille

#### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Welche typischen Widerstände könnten in dieser Gruppe auftauchen – subtil oder laut?
2. Wie gehe ich mit Rückzug, Ironie, Kritik oder Projektionsverhalten um, ohne in Gegenbewegung zu geraten?
3. Wie kann ich Ängste sichtbar machen, ohne zu überfordern?
4. Welche meiner eigenen alten Muster könnten durch Gruppenschatten aktiviert werden?
5. Was hilft mir, in dieser Phase präsent zu bleiben – auch wenn es innerlich ruckelt?



#### **Raum für Deine Gedanken:**

## 4. Begegnung mit dem Mentor

Eine weise Figur (äußere oder innere) stärkt sie mit Wissen oder Mut.

◆ **Psychologisch:** Kontakt zur inneren Führung oder Archetypen

◆ **Retreat-Planung:** Meditation, Naturritual, Begegnung mit einer Helferfigur, Geschichten und Mythen mit archetypischen Figuren

### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Welche Art von „Mentorenergie“ braucht diese Gruppe – sanft, klar, mythologisch, humorvoll?
2. Wie kann ich den inneren Zugang zu Weisheit fördern, ohne etwas von außen zu „lehren“?
3. Welche Geschichte, Figur oder Symbol passt zu diesem Retreat als Begleiter:in?
4. Inwiefern bin ich selbst in diesem Moment auch Mentorin – und wo darf ich mich zurücknehmen?
5. Wie ermögliche ich den Teilnehmer:innen, ihre innere Stimme zu hören – nicht meine? Welche meiner Tools sind hier passend und sinnvoll?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## **Fassen wir zusammen:**

### **Teil I der Heldenreise bzw. des Retreats**

#### **Der innere Ruf und die Schwelle: Die Vorbereitung der inneren Reise**

In diesem ersten Abschnitt des Retreats befinden sich die Teilnehmer:innen noch in ihrer gewohnten inneren Erfahrungs- und Gedanken-Welt. Es herrscht oft ein Gefühl von Unzufriedenheit, Leere oder ein vages Ahnen, dass „etwas“ im Leben nicht mehr stimmig ist. Genau an diesem Punkt holst Du sie ab und schaffst Möglichkeiten, dieser Unzufriedenheit Raum und Ausdruck zu geben. Hier beginnt die seelische Bewegung, vom Bekannten ins Unbekannte aufzubrechen.

#### **Was in den Teilnehmer:innen geschieht:**

- Sie kommen an – nicht nur körperlich im Retreatraum, sondern auch emotional bei sich selbst.
- Sie beginnen zu spüren, dass es eine Sehnsucht nach Wandlung gibt, auch wenn sie noch unklar ist.
- Alte Muster, Ängste und Widerstände zeigen sich: „Ich weiß, dass ich mich verändern will – aber ich fürchte mich davor.“
- Gleichzeitig taucht eine erste innere Stimme auf, eine Kraft oder ein Bild, das sie ermutigt weiterzugehen – der „Mentor“ - der sich einerseits in Dir als Retreatleitung zeigt und sich andererseits auch in den Teilnehmer:innen selbst zeigt als ‚innerer Mentor‘.

#### **Psychologisch betrachtet:**

Dieser Abschnitt entspricht dem Übergang vom Bewussten zum Unbewussten. Das vertraute Selbstbild wird fragil, erste Risse entstehen. Die Teilnehmer:innen erleben einen Zustand zwischen Stabilität und Unsicherheit – eine Schwellenzeit, in der alles möglich wird, aber noch nichts sicher ist.

#### **Ziel dieses Teils:**

- Vertrauen aufbauen
- RAUM - den inneren Ruf nach Veränderung hörbar machen
- Widerstände würdigen und benennen
- die Bereitschaft fördern, sich auf den Wandlungsprozess einzulassen

## TEIL 2 DER HELDENREISE - DER WEG

# II. Die Schwelle zur neuen Welt - Übergang, Prüfungen, Begegnung mit dem Feind

### 5. Überschreiten der ersten Schwelle

Sie verlässt das Gewohnte - beginnt den Weg der Transformation.

◆ **Psychologisch:** das alte Selbst beginnt zu bröckeln, erste Mutproben

◆ **Retreat-Plan:** Ritualarbeit, Symbole finden, etwas Neues ausprobieren - die Komfortzone verlassen, z.B. in einem Trancedance-Ritual, Medicine Walk, Schamanische Trommelreise, Malen, längere Zeit der Stille aushalten, Körperarbeit, Partnerarbeit, Berührung zulassen, sich verletzlich zeigen, offen über Gefühle sprechen, in die Mitte des Kreises treten und den Blick der anderen aushalten usw.

#### 💡 Impulsfragen für die Retreatleitung:

1. Welche Übung oder welches Ritual könnte der Gruppe helfen, symbolisch die Schwelle zu überschreiten?
2. Welche „Mutprobe“ ist für diese Gruppe stimmig – herausfordernd, aber nicht überfordernd?
3. Wie kann ich die Teilnehmer:innen sanft an ihre Komfortzonen-Grenze führen – und ihnen Sicherheit geben, dort zu verweilen?
4. Wo beginnt für mich selbst in der Begleitung der Übergang von „moderieren“ zu „wirklich führen“?
5. Was braucht der Raum, um echte Verletzlichkeit zuzulassen – individuell und kollektiv?



#### Raum für Deine Gedanken:

## 6. Prüfungen, Verbündete, Feinde

Sie trifft auf innere/äußere Herausforderungen und Unterstützer.

◆ **Psychologisch:** Integration von Selbstanteilen, Beziehungsthemen, Reflexion

◆ **Retreat-Plan:** Co-Counseling, Spiegelübungen, Tanz, Körperarbeit, Trance-Scripting, Krafttier-Reise, geführte Meditation - Begegnung mit dem Geistführer

### **Impulsfragen für Dich Retreatleitung:**

1. Welche inneren Konflikte oder Spiegelthemen könnten jetzt in der Gruppe auftauchen?
2. Wie gestalte ich Übungen so, dass sie den Teilnehmenden ermöglichen, sich selbst und einander als Spiegel zu erkennen?
3. Wo entstehen in der Gruppe gerade Rollen - Heldin, Schatten, Hüter:in, Unterstützer:in?
4. Wie kann ich Vertrauen fördern, ohne künstliche Nähe zu erzeugen?
5. Was ist meine Aufgabe in dieser Phase: Raum halten, lenken, zurücktreten - oder klären?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## 7. Vordringen zur tiefsten Höhle

Sie nähert sich dem Kern ihres Themas – Konfrontation mit Angst/Wunde.

◆ **Psychologisch:** Schatten, alte Verletzungen, tiefster Glaubenssatz / Schmerz

◆ **Retreat-Plan:** Innere Kind-Arbeit, Ritualnacht, Stille, Trance, Meditation ...

Raum zum Fühlen, Heilräume kreieren, gehalten und gesehen werden, heilsame Berührungen, Schossraum-Heilritual, schamanisches Heil-Ritual, heilsames Singen und Tönen, berührende und herzöffnende Musik einsetzen, Raum für Tränen ... bei alledem nur wenige Worte einsetzen - sondern mehr das Non-Verbale - das Feld - wirken lassen

### **Impulsfragen für die Retreatleitung:**

1. Wie erkenne ich, ob eine Teilnehmerin bereit ist, wirklich tiefer zu gehen – und wie begleite ich sie achtsam dabei?
2. Wie schaffe ich einen Raum, in dem Schmerz gefühlt werden darf – ohne dass „etwas getan werden“ muss?
3. Wie kann ich nonverbal (über Musik, Präsenz, Berührung, Atmosphäre) mehr wirken als durch Worte?
4. Was ist meine eigene Haltung zu Schmerz, Tränen und innerem Chaos – kann ich still bleiben und einfach da sein?
5. Wie kann ich Räume für tiefes Fühlen gestalten, ohne dass sie therapeutisch oder übergriffig wirken?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## 8. Die entscheidende Prüfung

Stirb-und-Werde-Moment – sie muss etwas loslassen oder opfern.

◆ **Psychologisch:** Ego-Tod, Hingabe, Transformation, Verlassen der alten Komfortzone

◆ **Retreat-Plan:** Symbol- & Zettelverbrennung - Feuerritual, Seelentanz, Schwerttanz, Schwellenübergangs-Zeremonie, starke Momente schaffen, Nach vorne treten. In die Mitte gehen. Sich zeigen. In der Mitte tanzen. ‚Nackt‘ vor die Göttin treten und die alten Schleier abwerfen. Hörbare Worte des Commitments aussprechen. **Fragen:** Was ist Dir das Neue wert? Was gibst Du dafür auf? Meinst Du es ernst? Bist Du bereit den Preis zu zahlen? **Wichtig:** Hier Tools einsetzen, die **EINZELN** und allein (und nicht als Gruppe) zu meistern sind und eine gewisse Herausforderung darstellen.

### 💡 Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:

1. Welche Schwellenübung oder Zeremonie kann symbolisch und energetisch diesen Wendepunkt markieren?
2. Wie kann ich den Rahmen so klar halten, dass jede:r in Eigenverantwortung diese Prüfung durchschreitet?
3. Welche Frage möchte ich jeder Teilnehmer:in in diesem Moment ins Herz legen – ohne sie laut zu stellen?
4. Was lasse ich als Leiterin in diesem Moment selbst los – welche Führung, welches Bild, welchen Anspruch?
5. Wie helfe ich der Gruppe, die Intensität dieses Moments zu ehren – ohne ihn sofort „auflösen“ zu wollen?



### Raum für Deine Gedanken:

## Fassen wir zusammen:

### Teil II - Die Tiefe der Wandlung: Mut zur Konfrontation und innere Transformation

In diesem mittleren Abschnitt treten die Teilnehmer:innen bewusst in die (noch) unbekannte innere Welt ein. Sie haben die Schwelle überschritten und begegnen jetzt intensiven inneren Themen, alten Wunden, verborgenen Sehnsüchten und verdrängten Anteilen. Es ist die Phase der Konfrontation, Prüfung und Wandlung.

#### Was in den Teilnehmer:innen geschieht:

- Sie lassen ihr gewohntes **Selbstbild** zurück und betreten das Feld der Selbsterkenntnis.
- Im Spiegel der Gruppe und durch gezielte **Prozesse** begegnen sie inneren Konflikten, Mustern und Rollen - ihrer Wunde, ihrem Schmerz.
- In der „tiefsten Höhle“ treffen sie auf das, was lange verdrängt oder beschützt wurde - meist verbunden mit **Schmerz, Angst oder Scham**.
- Eine „entscheidende Prüfung“ fordert sie auf, **etwas loszulassen**: eine Illusion, eine Schutzstrategie, ein Opferbild - oder auch ein tief verinnerlichter Glaubenssatz.

#### Psychologisch betrachtet:

Diese Phase ist geprägt von innerer Desintegration - der **Zerfall alter Strukturen**. Es ist die Zeit des „Ego-Tods“: das bisherige Selbstverständnis wird in Frage gestellt. Zugleich ist dies die Voraussetzung für echte Transformation. Durch bewusste Rituale, emotionale Öffnung und achtsame Begleitung kann ein neues inneres Gleichgewicht entstehen.

#### Ziel dieses Teils:

- Mut fördern, sich authentisch zu zeigen und verletzlich zu sein
- tiefliegende Themen berühren und ausdrücken lassen
- einen symbolischen Wandlungsprozess ermöglichen (z. B. durch Rituale)
- Raum schaffen für Erkenntnis, emotionale Entlastung und innere Neuordnung

## 3. TEIL DER HELDENREISE - DIE RÜCKKEHR

### III. Rückkehr mit dem Elixier - Integration und Dienst

#### 9. Belohnung / Erkenntnis

Sie erhält Einsicht, Kraft, Heilung – das innere Gold.

◆ **Psychologisch:** Integration des Schattens, Stärkung des Selbst

◆ **Retreat-Plan:** Feuer- oder Naturritual, kreative Ausdrucksformen (Malen, Schreiben), Freudentanz, Visionboard, Rituale und Übungen in der Gruppe, die stärken, nähren und Kraft geben, ‚Nährendes & Pflegendes‘, Zeremonien: Salbung, Krönung, Hochzeit - Vermählung mit meinem wiedergefundenen Seelenanteil.

#### 💡 Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:

1. Welche Ausdrucksform lädt die Gruppe ein, das Erlebte zu würdigen und sichtbar zu machen?
2. Wie kann ich einen Raum schaffen, in dem sich Freude und Stolz zeigen dürfen – ohne Druck oder Erwartung?
3. Welche Rituale unterstützen die Teilnehmer:innen dabei, ihren „inneren Schatz“ wirklich anzuerkennen?
4. Wie stärke ich das Vertrauen in das, was gewachsen ist – auch wenn es noch zart ist?
5. Welche Geste, welche Worte oder welches Symbol könnten den „Goldmoment“ sichtbar machen?



#### Raum für Deine Gedanken:

## 10. Der Rückweg

Sie macht sich bereit, das Neue zu leben – aber nicht ohne letzte Prüfung.

◆ **Psychologisch:** Zweifel an der Umsetzbarkeit, Angst vor Ablehnung

◆ **Retreat-Plan:** Raum für Worte und Gespräche, Rederunde, Co-Counseling, Buddy - Begleitplanung, realistischer Alltagstransfer, Kartenritual ...

### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Wie kann ich die Teilnehmer:innen darin unterstützen, realistische Schritte für ihren Alltag zu formulieren?
2. Was hilft, um nicht ins alte Muster der Selbstzweifel zu kippen?
3. Wie stärke ich das Vertrauen: „Ich darf anders sein – auch zuhause“?
4. Welche Strukturen kann ich anbieten (Buddy, Follow-up, Erinnerung), um das Erlebte zu verankern?
5. Wie halte ich den Raum offen für letzte Fragen, Sorgen oder Abschiedsschmerz?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## 11. Auferstehung / Letzte Prüfung

Endgültige Transformation – das neue Selbst tritt hervor.

◆ **Psychologisch:** Reifung, Abgrenzung, Selbstverantwortung

◆ **Retreat-Plan:** Übergangsritual, Krönung, Spiegelung durch die Gruppe, Segensritual, energetische Kraft erhalten, Worte der Kraft und Ermutigung für jeden einzeln, in die Mitte gehen und sich stärken lassen, jeden einzeln betönen oder besingen, Berührung des Segens ...

### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Wie ermögliche ich einen kraftvollen Übergang vom alten Ich zum neuen Selbst?
2. Wie spüre ich, wer noch eine letzte Spiegelung, einen Impuls oder ein Ritual braucht?
3. Welche Form des Gruppen-Segens oder der Einzelstärkung fühlt sich stimmig an?
4. Wie kann ich den Mut fördern, sich wirklich in der Mitte zu zeigen – sichtbar, verletzlich, stark?
5. Was hilft, damit jede:r in sich ankommt – nicht im Idealbild, sondern im gewachsenen Selbst?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## 12. Rückkehr mit dem Elixier

Sie bringt das Gelernte in die Welt – dient anderen, ist gereift.

◆ **Psychologisch:** Selbstwirksamkeit, Verbindung von Innen und Außen

◆ **Retreat-Idee:** Abschlussrunde, Commitment finden, Schätze sammeln, die Essenz in Worte fassen, Brief an das Zukunfts-Ich, die nächsten 3 Schritte der Umsetzung formulieren, Abschlussworte der Retreatleiterin, bewusstes Abschiessen des Retreats, heraustreten aus dem Kreis und Rückgang in den Alltag

### **Impulsfragen für Dich als Retreatleitung:**

1. Wie unterstütze ich die Gruppe darin, ihre Essenz zu erkennen – in einfachen, klaren Worten?
2. Welche Form von Commitment fühlt sich echt an – nicht nur als gute Absicht?
3. Was brauchen die Teilnehmer:innen, um Abschied bewusst zu gestalten – und sich selbst mitzunehmen?
4. Wie kann ich als Leitung mit Herz und Würde den Kreis schließen – ohne Drama, aber mit Tiefe?
5. Welche kleinen Impulse (z. B. Brief an das Zukunfts-Ich, 3 nächste Schritte, Symbol mitgeben) verankern das Erlebte nachhaltig?



### **Raum für Deine Gedanken:**

## Zusammenfassend:

### Teil III - Die Rückkehr mit dem Elixier: Integration, Reifung und Heimkehr

Im letzten Abschnitt des Retreats beginnt die Phase der inneren Rückkehr – mit einem neuen Bewusstsein, mit Erkenntnissen, mit gereiften Anteilen. Die Teilnehmer:innen kehren nicht als dieselben zurück, die sie am Anfang waren. Sie haben etwas gesehen, gespürt, erfahren, das nicht mehr rückgängig zu machen ist. Jetzt geht es darum, das „Elixier“ – also das Geschenk der Transformation – in ihr Leben zu bringen.

#### Was in den Teilnehmer:innen geschieht:

- Es kehrt ein Gefühl von innerer **Klarheit, Kraft oder Erkenntnis** ein – oft zart, aber tief.
- Die Teilnehmer:innen fragen sich: Was nehme ich mit? **Wie bleibe ich verbunden** mit diesem neuen Teil in mir?
- Es kann erneut eine letzte **Verunsicherung** auftreten: Darf ich wirklich neu sein? Was, wenn ich wieder in alte Muster zurückfalle?
- Schließlich entsteht ein Gefühl von **Verantwortung und Reife** – nicht nur für sich selbst, sondern auch für das größere Ganze.

#### Psychologisch betrachtet:

Dies ist die Phase der Integration. Die inneren Bewegungen brauchen Form, Sprache, Handlung – damit sie sich im Alltag verankern können. Die Heldin oder der Held ist jetzt nicht mehr Suchende:r, sondern **Träger:in einer inneren Wahrheit**.

Die Integration erfolgt oft ganz auch von alleine – es ist wie bei der natürlichen Wundheilung, wenn wir uns geschnitten haben...  
Aber es braucht Zeit!

**Dieser Übergang in die Welt ist entscheidend: Bleibt es ein schönes Erlebnis oder wird es zur gelebten Veränderung?**

**Ein wichtiger Hinweis für alle Retreatleiterinnen:** Manche von euch sind so sehr von den Prozessen und Emotionen der Teilnehmerinnen fasziniert, dass Ihr – bewusst oder unbewusst – auch in Teil 3 noch **emotionale Trigger** setzt. Das führt leider oft dazu, dass die Teilnehmerinnen mit **offenen Wunden** vom Retreat nach Hause gehen.

Doch das gehört nicht in Phase 3! **Intensive emotionale Verarbeitung darf ausschließlich im zweiten Teil** stattfinden – im sicheren Raum. In der Abschlussphase hingegen gilt: **Integration der Erfahrungen und Erkenntnisse im Hauptteil und Blick nach vorne.**

Es meldet sich in einem Retreat bei den Teilnehmern immer nur das Thema, das **jetzt** dran ist – und das, was die Seele **jetzt** zulässt. Was sich meldet, kann auch von der Gruppenkonstellation abhängen. Manchmal ist es auch gar nichts – dann bleibt es einfach eine nährende, schöne Erfahrung. Auch das darf sein und ist absolut wertvoll.

Gleichzeitig spielt die **Gruppendynamik eine mächtige Rolle** – und zwar unvorhersehbar. Weder Du als Retreatleitung und Mentor:in, noch die Teilnehmerinnen wissen, **wie sich das Feld entfaltet**. Die Gruppe kann Prozesse auslösen – oder auch blockieren. **Jede:r hat eine Rolle** im Feld. Manchmal heißt eine Aufgabe als Teilnehmerin einfach: den Raum halten, wenn andere durch einen schweren Prozess gehen. Genau hier zeigt sich, wie faszinierend diese Dynamik sein kann.

**Hinweis auf ein weiteres Angebot von mir:** Zur Gruppendynamik und wie Du als Leiterin mit der Kraft der Gruppe - der negativen als auch der positiven - umgehen kannst und sie nutzen kannst, kommt demnächst ein eigener Kurs!

### **Ziel dieses 3. und letzten Teils:**

- Die Erfahrungen **würdigen, benennen, sichtbar machen** - Metaebene
- **Rituale der Verankerung und Rückkehr** gestalten - wie geht es weiter?
- einen **Bogen zum Alltag** spannen – konkret, ehrlich und liebevoll
- das Gefühl **stärken:** „Ich bin bereit, das Neue in mir zu leben und weiterzugeben.“

Beispiel:

## Konkrete Retreat-Planung

**Wochenende Freitag 17:00 - Sonntag 16:00**

**Freitag** Abend bis Samstag Mittag | **Phasen 1-4** (Ankommen, Vision, Widerstand, Vorbereitung)

**Samstag** Nachmittag, Abend bis Sonntag Mittag | **Phasen 5-8** (Schwelle, Tiefgang, Wandlung)

**Sonntag** Nachmittag | **Phasen 9-12** (Integration, Abschluss, Rückkehr)

Die Übergänge zwischen den Phasen sind **fließend**, und nicht jede Phase wird sich in ihrer vollen Kraft zeigen. Wenn Du für Deinen Retreat mehr Zeit zur Verfügung hast – zum Beispiel eine ganze Woche – kannst Du einzelne Phasen entsprechend ausdehnen. In der Regel gewinnt dabei vor allem der **Mittelteil an Tiefe und Raum**.

Der Beginn und das Ende dürfen – selbst bei längeren Retreats – gerne kompakt und klar bleiben. Auch ein **starker Einstieg** und ein **präziser Abschluss** können sehr wirkungsvoll sein.



### **Tipp: Tabelle und Deine persönliche Retreat-Mappe**

Auf der nächsten Seite findest Du eine **einfache Tabelle, die Dir als Inspiration und Strukturhilfe** dient. Du kannst sie **ganz leicht nachbauen** – zum Beispiel in Word, Pages, Canva oder einem Tool Deiner Wahl. Passe Spalten und Überschriften so an, dass sie für Deinen Retreat stimmig sind. Tabellen schaffen **Klarheit** – und einen richtig guten **Überblick**.

**Elemente wie geführte Meditationen, Impulsbeiträge, Methoden mit Anleitung** oder Rituale schreibe ich persönlich **außerhalb der Tabelle**, auf separaten Blättern zusammen. Sie bilden sozusagen **den Anhang** – der kreative Teil der Vorbereitung.

Vor jedem Retreat stelle ich mir eine **eigene, schöne Mappe** zusammen – schmal, handlich und mit einem liebevollen Look (kein grauer Büro-Ordner!). Sie soll Dir Freude machen, wenn Du sie zur Hand nimmst.

**Darin sammle ich alles:** meine Tabelle, Teilnehmerlisten, Pack- und Checklisten, Ausdrücke, vorbereitete Texte, Recherche-Notizen – kurz: alles, was ich brauche, um präsent, gut vorbereitet und entspannt in mein Retreat zu starten.

Mach es auf Deine Weise – aber mach es mit Stil. Und mit Herz. ❤️

**Tabelle:** bau sie einfach nach oder um in Word oder Pages!

| <b>Retreat:</b> |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Datum:</b>   |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
| <b>Ort:</b>     |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
| Zeit            | Inhalt                                                                                                                                                          | Phase | Tools                                                                                                 | Material                                                                                                  | Anmerkung |
|                 | <b>Freitag</b>                                                                                                                                                  |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
| 17:00 - 18:00   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung</li> <li>• Räuchern</li> <li>• Vorstellungsrunde</li> <li>• Einstieg ins Thema - Intention finden</li> </ul> | 1 + 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rederunde</li> <li>• Stille</li> <li>• Meditation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Räucherwerk</li> <li>• Rede-Herz</li> <li>• Musik-Box</li> </ul> |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |
|                 |                                                                                                                                                                 |       |                                                                                                       |                                                                                                           |           |

## Schlusswort: Dein Retreat als Held:innenreise

Du hältst jetzt ein Modell in der Hand, das Dir hilft, Dein Retreat auf sinnvolle und stimmige Weise zu strukturieren. Die Heldenreise gibt Dir dabei nicht nur ein **dramaturgisches Gerüst** – sie ist ein **universeller, archetypischer Prozess**, den jede:r Deiner Teilnehmer:innen **intuitiv versteht** und innerlich mitgeht.

Wenn Du Dich an diesen Aufbau hältst, entsteht **Orientierung und Sicherheit** in der Gruppe. Denn nichts wirkt stärker als ein **klarer Rahmen**, in dem echte **Wandlung** geschehen darf.

**Doch Achtung:** Wenn Du im Hauptteil Methoden einsetzt, die nicht eingebettet oder nicht nachvollziehbar erklärt sind, kann das **Unsicherheit oder Widerstand** auslösen. Achte darauf, dass **jede Intervention ihren Platz** hat – dann wird Dein Retreat ein runder, tiefer Prozess.

Natürlich gibt es auch herausfordernde Momente: Situationen, in denen eine Gruppe stagniert, nichts mehr vorwärtsgeht – und auch nicht zurück. Du spürst: ‚Etwas muss sich bewegen, aber Du weißt nicht wie.‘

In genau solchen Momenten kannst Du – mit Erfahrung und Klarheit – eine sogenannte **‚paradoxe Intervention‘** einsetzen. Eine unerwartete, spielerische oder **irritierende Wendung, die das Feld aufbricht**, Widerstände löst und den ganzen Prozess auf ein **neues Level** hebt. Doch das verlangt ein feines **Gespür**, ein **stabiles inneres Standing** – und echte **Führungscompetenz**.

Wenn Du Dich darin vertiefen möchtest, dann halte Ausschau nach meinem neuen **Kurs „Feminine Leadership“**, der bald in meinem Shop erscheint.

**Für heute danke ich Dir von Herzen, dass Du diesen Kurs gewählt hast!**

Ich wünsche Dir Mut, Klarheit und ganz viel Freude beim Gestalten Deiner Retreats – als Reiseleiterin durch äußere Landschaften und innere Wandlungen.

Und wenn Du magst: Schreib mir gerne ein [Feedback an office@raumreisen.com](mailto:office@raumreisen.com) – ich freue mich auf Deine Rückmeldung.

**In Verbundenheit,**

*Maya Maria Tilg*



DER RAUM IST FREI.  
MACH DEIN DING!

[WWW.RAUMREISEN.COM](http://WWW.RAUMREISEN.COM)

