



Vortrag:  
“Die traut sich was!”

**HANDOUT**

Felicitas Richter





Wer hier schreibt...

**Hallo,  
ich bin Felicitas Richter.**

Wenn Sie dieses Handout lesen, dann befinden Sie sich vielleicht vor einer beruflichen oder persönlichen Herausforderung, die Mut erfordert.

Das kann eine neue Position sein, die Rückkehr in den Beruf nach einer längeren Pause, ein klärendes Gespräch, das Sie längst führen wollten oder ein ganz persönliches Vorhaben, das Sie schon lange vor sich herschieben.

Dass Sie diese Herausforderung annehmen wollen – dafür von mir zuallererst: Respekt!

Nach meinen eigenen Erfahrungen mit mutigen Entscheidungen – sei es die Gründung eines Kindergartens, das Schreiben von Büchern oder eine Solo-Weltreise – weiß ich aus eigener Erfahrung, wie anstrengend und gleichzeitig bereichernd solche Schritte sein können.

Hätte mich damals jemand mit der „Held:innenreise“ bekannt gemacht, wäre mir der Prozess sicher leichter gefallen. Er wäre mir durchschaubarer gewesen, und ich hätte besser gewusst, was genau ich zu tun habe.

Nun gebe ich dieses Wissen sehr gern an Sie weiter. Damit Sie im Meistern von Herausforderungen Ihre eigene Kompetenz und Stärke entdecken und schließlich zur Meisterin zweier Welten werden!

Dass Ihnen dies gelingt, wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihre

*Felicitas Richter*

Möchten Sie in Kontakt bleiben? Dann abonnieren Sie doch hier meinen wöchentlichen ResonanzImpuls (Newsletter):

**[>> zum Newsletter](#)**

---

## Das Motiv der Heldenreise

Was haben die Geschichten von Aschenputtel, Mulan, Jeanne d'Arc, Frida Kahlo, Marie Curie und Michelle Obama gemeinsam?

Es sind Geschichten von Held:innen, die unterschiedlichste Herausforderungen annehmen, sich ihnen stellen und dadurch einen Veränderungsprozess erleben.

Dieser Prozess folgt einem immer wiederkehrenden Muster. Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell (1904–1987) hat dieses Muster in den Geschichten aller Kulturen und Religionen gefunden und untersucht. Und auch wir kennen das Motiv der Heldenreise aus Filmen, Romanen, aus unserem Leben. Es ist der Kreislauf von Ruf, Abenteuer und Rückkehr.

## Die Held:innenreise als Kompass für mutige Entscheidungen

Ob es darum geht, sich für eine Führungsposition zu bewerben, im Meeting die eigene Meinung zu vertreten, ein klärendes Gespräch zu führen oder sich eine längere Auszeit zu nehmen – auch hier handelt es sich um persönliche Veränderungsprozesse, die dem Muster der Held:innenreise folgen.

Ich möchte Ihnen diesen Prozess gern vorstellen, denn:

- Das Muster der Held:innenreise gibt **Orientierung im Labyrinth der Veränderung**
- Der **innere Prozess** gestaltet den äußeren Prozess

Aus dem Verstehen und Deuten des gesamten Prozesses lassen sich leichter die **wesentlichen Fragen** beantworten:

- Wo stehe ich gerade?
- Was ist notwendig zu tun, um die Reise erfolgreich fortsetzen zu können?

**Wesentliche Erkenntnisse** lassen sich von der Held:innenreise **für mutige Entscheidungen** ableiten:

1. Mut ist nicht die Voraussetzung, sondern mutig zu sein ist das Ergebnis der „Reise“, des Veränderungsprozesses.
2. Die Reise hält an jeder Station neue Herausforderungen bereit und erfordert neue Kompetenzen, die man genau in diesem Moment erwirbt.
3. Es ist kaum möglich, Stationen zu überspringen.

## Verlauf der Heldenreise

Wie eine „echte“ Reise hat auch der innere Veränderungsprozess der Heldenreise einen Anfang und ein Ende. Gegebenenfalls kann sich eine neue Reise anschließen.



Die Heldin startet in der bekannten Welt, bricht auf in ein Abenteuer, erkundet und erlebt eine neue Welt, um dann wieder in die gewohnte Welt zurückzukehren – bereichert durch neue Erkenntnisse und Fähigkeiten.

## Die Stationen der Heldenreise



## 1. Der Ruf

→ Im Märchen gibt der König dem Helden den Auftrag, den Drachen zu töten und die Mutter gibt Rotkäppchen den Korb, um ihn zur Großmutter zu bringen.

Der Ruf gibt den Startschuss für den Aufbruch. Es ist der Moment, in dem Sie spüren: Da ist etwas, das mich ruft – eine Herausforderung, eine Veränderung, eine Chance.



Obwohl der Ruf manchmal lang ersehnt ist, kommt er nun doch unerwartet und ungelegen. Typisch ist das Gefühl von Unsicherheit und Ambivalenz.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Sie spüren den Wunsch, in einem neuen Tätigkeitsfeld im Unternehmen zu arbeiten
- Sie möchten einen Konflikt mit einer Kollegin endlich ansprechen
- Nach dreijähriger Elternzeit überlegen Sie, in den Beruf zurückzukehren
- Sie wünschen sich, mehr Zeit für sich selbst zu haben und eine Woche allein zu verreisen

**Reflexionsfrage:** Was bringt meine Augen zum Leuchten, wenn ich nur daran denke? Was ist meine „Reise“, die ich gern antreten würde?

### → Meine Empfehlung:

- Der Ruf ist eine Einladung zur Veränderung. Nehmen Sie ihn bewusst an, lassen Sie die Ambivalenz zu, die er mit sich bringt.
- Fokussieren Sie sich nach innen (Gefühle wahrnehmen) und nach vorn – überlegen Sie, was nun wichtig ist.

**Kernbotschaft:** Das Leuchten in den Augen ist ein Kompass für Veränderung.



## 2. Die Weigerung

→ Elsa aus "Die Eiskönigin" - Sie weigert sich lange Zeit, ihre Kräfte anzunehmen und ihre wahre Identität zu akzeptieren.

Der Drang, dem Ruf zu folgen und die Aufregung über das Kommende treffen auf Befürchtungen von innen und außen.

Eigene Angst und Unsicherheit erhalten Nahrung durch Kommentare aus dem Umfeld. Oder die eigenen Zukunftspläne werden belächelt.

### Beispiele aus dem Alltag:

- „Ja, aber wie soll ich denn Kinder und Führungsposition vereinbaren?“
- „Ja, aber dafür fehlt mir doch die Erfahrung!“
- „Ja, aber so schlimm ist der Konflikt ja eigentlich auch gar nicht.“
- „Nach so langer Zeit zu Hause? Habe ich überhaupt noch Fachwissen?“
- „Eine Woche allein wegfahren? Was soll denn da aus der Familie werden?“

**Reflexionsfrage:** Welche „Ja, aber...“-Sätze halte ich mir selbst entgegen? Welche kommen von außen?

### → Meine Empfehlung:

- Innehalten! Machen Sie sich bewusst, dass Ihnen keiner etwas Böses möchte und halten Sie unangenehme Momente aus.
- Der Prozess der Weigerung ist wichtig. Denn er stellt den Ruf infrage und festigt ihn dadurch.
- Das Ja, aber-Dilemma ist unangenehm, aber steckenzubleiben ist keine Option, möglicherweise denkt man später: „Ach, hätte ich doch... wenigstens probiert!“

Kernbotschaft: Ängste und Zweifel sind keine Stoppschilder, sondern Hinweisschilder.

Welche "Ja, aber..."-Sätze kennen Sie nur zu gut, wenn es um mutige Entscheidungen geht?



### 3. Begegnung mit der Mentorin / dem Mentor



→ Im Film „Hidden Figures“ wird Dorothy Vaughan zur Mentorin für die anderen afroamerikanischen Mathematikerinnen bei der NASA.

Die Mentorin reicht in der Unsicherheit die Hand und löst dadurch die Patt-Situation zwischen Ruf und Verweigerung. Die Heldin erhält neuen Schwung und Ermutigung. Der Ruf wird bestätigt.

#### Mögliche Mentoren:

- Menschen, die einen ähnlichen Weg gegangen sind
- Die Vorgesetzte, die an Sie glaubt
- Ein Coach oder eine Beraterin
- Partner:in, Freund:in, Familienmitglied
- Bücher, Podcasts oder Filme mit inspirierenden Geschichten – v.a. (Auto-)Biografien
- Sie selbst – mit Ihren bisherigen Erfahrungen

**Reflexionsfrage:** Wer könnte mir Unterstützung geben? Wer glaubt an mich, auch wenn ich selbst zweifle?

### → Meine Empfehlung:

- Orientieren Sie sich an Vorbildern und suchen Sie sich eine Begleitung.
- Fragen Sie nach einem Mentoring-Programm in Ihrem Unternehmen.
- Seien Sie offen für emotionale, geistige und materielle Impulse.
- Distanzieren Sie sich von gut gemeinten, aber unerwünschten Ratschlägen.
- ABER: Zu viel Wissen schafft auch Unsicherheit! Seien Sie sich dessen bei Recherchen oder beim Wälzen von Büchern bewusst.
- Letztendlich sind Sie es selbst, die sich die Erlaubnis gibt zu denken: „Was wäre, wenn ich das tatsächlich mache?“

Kernbotschaft: Unterstützung zu suchen ist  
kein Zeichen von Schwäche, sondern von Klugheit.  
Selbst Superheldinnen haben ein Team.

### 4. Der erste Schritt

→ Als Amelia Earhart ihre erste Flugstunde nahm, war dies der entscheidende Schritt auf ihrem Weg zur Pionierin der Luftfahrt.

Dies ist der Moment, in dem die Heldin die bekannte Welt verlässt und die erste Schwelle überschreitet. Der Übergang in die unbekannte Welt. Im Grenzerleben empfindet die Heldin tiefe Unsicherheit und Destabilität.



Gedanken wie „Ich will nicht!“ kommen auf. Doch nun geht es nicht mehr zurück. Es ist der „point of no return“. Die Heldin ist in der neuen Welt, im Unbekannten angekommen. Die Überwindung der Schwelle gibt gleichzeitig Kraft, den Weg fortzusetzen.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Die Bewerbung abschicken
- Das Gespräch mit der Freundin oder einem Coach vereinbaren
- Eine konkrete Weiterbildung buchen
- Das erste Gespräch mit dem Arbeitgeber über den Wiedereinstieg führen
- Die Pflege der Eltern mit den Geschwistern besprechen und Aufgaben aufteilen

**Reflexionsfrage:** Was könnte ein erster Schritt sein, den ich heute noch machen kann?

### → Meine Empfehlung:

- Schaffen Sie einen Rahmen für den Übergang, um Halt zu gewinnen.
- Nehmen Sie sich dafür Zeit – Sie brauchen diese, um sich zu sammeln.
- Seien Sie sich Ihrer selbst bewusst und achtsam!

Kernbotschaft: Der erste Schritt verwandelt Träume in Pläne und Pläne in Wirklichkeit.

## 5. Der Weg der Prüfungen

→ Marie Curie musste zahlreiche wissenschaftliche und gesellschaftliche Hürden überwinden, bevor ihre bahnbrechende Forschung anerkannt wurde.

Diese können sehr individuell sein und gehören zum Prozess des Wachsens in der neuen Rolle oder Situation. Aber auch im fremden Land ist die Heldin nicht allein. Sie stößt auf Fremde, die zu Begleitern werden und auch auf Gegner:innen, die das Leben nicht unbedingt leichter machen.



### Beispiele aus dem Alltag:

- Die ersten Wochen in der neuen Position
- Mit eigenen Erfahrungen, eigener Angst konfrontiert werden
- Anpassungsschwierigkeiten in einem neuen Team
- Der Umgang mit innerem und äußerem Widerstand gegen Veränderung
- Die ersten Wochen der Kinderbetreuung organisieren und gleichzeitig beruflich wieder Fuß fassen
- Die Balance finden zwischen der Pflege eines Angehörigen und den eigenen beruflichen Verpflichtungen

**Reflexionsfrage:** Welche Herausforderungen könnte ich auf meinem Weg erwarten? Wie könnte ich damit umgehen?

### → Mein Wunsch für Sie:

- Nicht verzweifeln!
- Immer daran denken: Es braucht Anpassung an das neue Erfahrungsfeld
- Sie erwerben täglich neue Kompetenzen und gehen gestärkt aus den Prüfungen hervor.
- Freuen Sie sich an Ihren eigenen Fortschritten!
- Geben Sie sich selbst Raum für neue Versuche, Fehler erhöhen den Erfahrungshorizont, lassen Sie Ängste zu und reflektieren Sie diese – ggf. mit Unterstützung einer Mentorin

Kernbotschaft: Veränderung beginnt nicht mit neuen Umständen, sondern mit neuen Denkweisen.

## 6. Die höchste Prüfung



→ Für Malala Yousafzai war der Kampf für Mädchenbildung trotz lebensgefährlicher Bedrohung die größte Prüfung, die sie schließlich zur jüngsten Friedensnobelpreisträgerin machte.

Ob der Kampf mit dem Drachen, die Konfrontation mit der eigenen Schwäche - die höchste Prüfung besteht in der Zuspitzung und in der Auseinandersetzung. Es ist der Konflikt zwischen dem Bisherigen und dem Zukünftigen. Alle Kräfte müssen mobilisiert werden, um den Kampf zu bestehen.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Ein kritisches Gespräch führen müssen
- Eine komplexe Entscheidung mit weitreichenden Folgen treffen
- Sich gegen eingefahrene Muster in der Familie oder im Team stellen
- Den eigenen inneren Kritiker überwinden
- Trotz der Kommentare von Kolleginnen früher gehen, um das Kind pünktlich aus der Kita abzuholen
- In der Partnerschaft durchsetzen, die Care- und Haushaltsaufgaben fair zu verteilen, um beruflich gleichzeitig durchstarten zu können

**Reflexionsfrage:** Was ist mein persönlicher "Drache", den ich bezwingen muss?

### → Meine Empfehlung:

- Vertrauen Sie Ihren Kräften, auch denen, die Sie vielleicht noch nicht haben.
- Man wächst mit seinen Aufgaben – konzentrieren Sie sich im Moment nur auf die Problemlösung und lassen Sie andere Neben-Schauplätze außer Acht!
- Reden Sie mit Partner:in, Familie, Freund:innen... Holen Sie sich eine Beratung / ein Coaching.

Kernbotschaft: 1000 Gründe sprechen dagegen –  
aber ein einziger dafür: Die Person zu werden, die in Ihnen steckt.

## 7. Das Elixier

→ Als Katherine Johnson ihre Berechnungen für die Apollo-11-Mission abschloss, war ihr „Elixier“ das Wissen, dass ihre mathematischen Fähigkeiten entscheidend zur Mondlandung beigetragen hatten.

Die „Belohnung“ ist im Märchen die Prinzessin, der Schatz, das goldene Flies, der Zauberspruch.

Das Elixier zeigt sich in innerer Ruhe, Zufriedenheit, dem Gefühl „Ich habe es geschafft!“ Die Belohnung ist ein emotionaler Schatz.



Das bedeutet, dass sich die Spannung langsam löst, denn nun weiß die Heldin, was sie will und wo die Reise hingehen wird. Ihr werden die eigenen Ressourcen bewusst und das Vertrauen in die neu erworbenen Kompetenzen steigt.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Die Erkenntnis, dass Sie in der neuen Rolle angekommen sind
- Die Klarheit, die nach einer schwierigen Entscheidung eintritt
- Das Wissen, dass Sie über sich hinausgewachsen sind
- Die Dankbarkeit Ihrer Familie, als Sie nach einer beruflichen Auszeit aufgeladener und präsenter zurückkehrten
- Die tiefe Zufriedenheit, als Ihr Kind stolz erzählt, dass "Mama eine wichtige Arbeit hat"

**Reflexionsfrage:** Wo und wann habe ich schon einmal etwas Mutiges gewagt? Was habe ich dadurch gewonnen?

### → Meine Empfehlung:

- Genießen Sie diese Zeit der Entspannung, der „Ruhe nach dem Sturm“.
- Das Elixier ist ein Geschenk und sollte gewürdigt werden.
- Übersehen Sie das „Elixier“ nicht, indem Sie nach dem „Kampf“ zu schnell zum Tagesgeschäft übergehen.
- Gönnen Sie sich selbst Ruhemomente – sie sind wohlverdient.

Kernbotschaft: Das Geschenk jeder mutigen Entscheidung ist nicht Position oder Erfolg, sondern die innere Gewissheit: Ich habe alles in mir.

## 8. Der Schwierige Rückweg



Der Weg zurück

→ Nach ihrem historischen Flug über den Atlantik musste Amelia Earhart lernen, mit ihrem plötzlichen Ruhm umzugehen und ihre Erfahrungen in ein neues Alltags- und Berufsleben zu integrieren.

In vielen Action-Filmen kommt es zum Showdown (Verfolgungs-Jagd...)

Nun wird es Zeit für die Heldin, ihre Kräfte zu mobilisieren und sich für den Rückweg bereit zu machen. Dabei ist sie hin- und hergerissen zwischen Bleiben und Gehen.

Denn auch die unbekannte Welt ist reizvoll und der Rückweg anstrengend. Viele Veränderungen scheitern nicht an der Höchsten Prüfung, sondern am Rückweg – wenn die Puste „raus“ ist.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Nach dem anfänglichen Enthusiasmus im neuen Tätigkeitsfeld die Routine bewältigen
- Grenzen setzen, um Arbeit und Privatleben zu balancieren
- Den eigenen Führungsstil finden und konsequent umsetzen
- Neue Gewohnheiten etablieren, die langfristig tragen
- Die tägliche Logistik zwischen Kindern, eventuell pflegebedürftigen Eltern und Beruf organisieren
- Selbstfürsorge in den Alltag integrieren und **regelmäßig** "Nein" sagen, um nicht auszubrennen

**Reflexionsfrage:** *Wie kann ich die neu gewonnene Kraft und Erkenntnis in meinen Alltag integrieren?*

### → Meine Empfehlung:

- Es braucht Kraft, um sich aufzuraffen und zurück in die Spur zu finden.
- Seien Sie nachsichtig mit sich – egal, ob Sie sich riesig darauf freuen, im Beruf durchzustarten oder eine Auszeit ganz allein zu nehmen und ein schlechtes Gewissen der Familie gegenüber haben oder aber Ihre Zweifel haben, ob Sie alles stemmen werden. All das ist in Ordnung.
- Überlegen Sie: Wer kann mir helfen?
- Überlegen Sie, was Sie im Moment leisten können (wozu Sie „Ja“ sagen können) und wo Ihre Grenzen sind (wo Sie ein klares „Nein“ aussprechen müssen)

Kernbotschaft: Nachhaltige Veränderung ist ein Marathon, kein Sprint!  
Und jeder Marathon besteht aus vielen einzelnen Schritten.

## 10. Meisterin zweier Welten

→ Ruth Bader Ginsburg beherrschte meisterhaft die Balance zwischen ihrem Privatleben und ihrer Rolle als Richterin am Obersten Gerichtshof, wodurch sie nicht nur für rechtliche Gleichstellung kämpfte, sondern auch ein Vorbild für Generationen wurde.

Goldmarie wird von Frau Holle unter den Torbogen geführt und mit Gold überschüttet.

Sie geht in die alte Welt zurück, weiß aber, dass sie in beiden Welten bestehen und sogar Pechmarie gegenüberreten kann.



Es ist vollbracht. Die Heldin hat es geschafft! Das Neue stabilisiert sich und wird leicht(er). Die Herausforderung und der Alltag passen zusammen, und Sie sind zur Meisterin geworden in dem, was Sie tun. Nun können Sie auch selbst Mentoren-Aufgaben übernehmen.

### Beispiele aus dem Alltag:

- Souveränität in der neuen Position
- Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen
- Die Fähigkeit, andere auf ihrem Weg zu unterstützen
- Integration der neuen Erfahrungen in die eigene Identität
- Die bewusste Entscheidung, Familienzeit und Arbeitszeit klar zu trennen und in beiden Welten präsent zu sein
- Als Mentorin wirken und Frauen in ihren Entscheidungen ermutigen

### → Meine Empfehlung:

- Freuen Sie sich an der Kraft und Leichtigkeit, mit der Sie jetzt belohnt werden
- Achten Sie darauf, die im Abenteuer gewonnenen Kompetenzen zu würdigen und im Alltag zu verstetigen
- Seien Sie offen für Menschen, die Sie als Mentorin brauchen. Andere zu begleiten, stabilisiert das eigene Selbstbewusstsein.

Kernbotschaft: Mut ist nicht die Voraussetzung, mutig zu sein ist das Ergebnis.