

# **Sobi**

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster  
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail [info@sobi-muenster.de](mailto:info@sobi-muenster.de)  
[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

**Bildungsurlaub:**

## **Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise**

Ein Modell für die Nutzung von Narration, Storytelling und Ego-State-Arbeit in systemischer Beratung, Coaching und Therapie

**Zielgruppe:**

Berater:innen, Therapeut:innen, Coaches, Trainer:innen und Lehrende die ihre professionelle Methodik erweitern möchten.

**Lerninhalte und Lernziele:**

Die kreative Nutzung von Metaphern und Analogien kann in Beratung, Coaching und Therapie, wahre Wunder bewirken. Besonders dann, wenn diese nicht in Form vorgefertigter Geschichten präsentiert, sondern von den Klientinnen und Klienten selbst entwickelt werden.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit Metaphern und Analogien, widmet sich der Bildungsurlaub der Arbeit mit der »Systemischen Heldinnen- und Heldenreise«. Klientinnen und Klienten werden dazu eingeladen, sich und andere als Heldinnen und Helden ihrer Lebenswelt zu betrachten und gemeinsam die Erzählung oder das Drehbuch ihres Lebens zu erfinden.

Das Strukturschema der Heldinnen- und Heldenreise bietet einen Rahmen für Beratung, Coaching und Therapie, in welchem sich narrative Ansätze mit Ego-State-Arbeit, kreativen Methoden und Aufstellungsformaten fantasievoll und lösungsorientiert verbinden lassen. Die Bausteine des Modells können sowohl für die Gestaltung einzelner Arbeitssequenzen, als auch für die Rahmung ganzer Beratungsprozesse genutzt werden.

Die Teilnehmenden erhalten viel Zeit zum Erproben der vorgestellten Arbeitsformen und können eigene Anliegen im Rahmen von Übungen und Demonstrationen einbringen.

Freu Sie Dich auf einen kreativen und vielfältigen Bildungsurlaub mit dem Autor der »Systemischen Metaphern-Schatzkiste« und der »Systemischen Heldinnen- und Heldenreise«!

**Kursleiter:**

**Prof. Dr. Holger Lindemann**

Erziehungswissenschaftler, zertifizierter Lehrenden (SG/DGSF) für Systemische Beratung, Systemisches Coaching, Systemische Supervision und Organisationsentwicklung, zertifizierter Mediator ist Professor für Coaching und Entwicklungspsychologie an der Vinzenz Pallotti University, Vallendar.

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

**Termin + Unterrichtsstunden: 07-09.09.2026 - 24 Ustd**

### **Geplanter Ablauf**

#### **Montag 01.09.2025**

9.30 – 9.45h	Begrüßung - Ankommen - Kennenlernen
9.45 – 11.00h	Organisatorisches (Seminarverlauf, etc.) Erwartungsabfrage Teilnehmer*innen Erfahrungssammlung (Beratungserfahrung, Erfahrung mit systemischer Gesprächsführung, etc.)
11.00 – 11.15h	Kaffeepause
11.15 – 12.45h	Theoretische Grundlagen (Herkunft der Heldenreise) Was sind Held:innen?
12.45 – 14.00h	Mittagspause
14.00 – 15.30h	Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit Metaphern und Analogien Praktische Übungen
15.30 – 15.45h	Kaffeepause
15.45 – 17.30h	Die Ambivalenz von Licht und Schatten - Input und Übungen Das Phasenmodell nach Campell/Vogler - Input und Übungen Tagesabschluss. Raum für Fragen und Diskussion

#### **Dienstag 02.09.2025**

9.30 – 9.45h	Begrüßung & Warming up
9.45 – 11.00h	Einführung: Narrationen und der narrative Ansatz
11.00 – 11.15h	Kaffeepause
11.15 – 12.45h	Die Arbeit mit Archetypen der Reise -Input & Selbsterfahrung
12.45 – 14.00h	Mittagspause
14.00 – 15.30h	Phasenmodell nach Maureen Murdock - Input und Übungen
15.30 – 15.45h	Kaffeepause
15.45 – 17.30h	Das Überscheiten einer Schwelle - Einführung und vertiefende Rollenspiele Zufallsgeschichten - Input und Übungen Reflexion und Feedback

#### **Mittwoch 03.09.2025**

9.30 – 9.45h	Begrüßung & Warming up
9.45 – 11.00h	Ego-States, Ich-Zustände, innere Anteile und Archetypen
11.00 – 11.15h	Kaffeepause
11.15 – 12.45h	Archetypen von Held:innen, Anker & Rituale -Input & praktische Übungen
12.45 – 14.00h	Mittagspause
14.00 – 15.30h	Externalisation und Internalisation Die logischen Ebenen -Input & Selbsterfahrung
15.30 – 15.45h	Kaffeepause
15.45 – 17.30h	Persönlichkeitsanteile Dissoziatives & assoziatives Arbeiten - vertiefende Übungen & Austausch Raum für Fragen und Diskussion. Seminarabschluss Evaluation