

# DIE HELDENREISE

ANLEITUNG VON ZOÉ WEKWERTH UND STEFAN PETZOLT, INSTITUT FÜR INNOVATION UND TECHNIK (IIT), JULI 2020



## ECKDATEN

Bereich:	Storytelling
Dauer:	2,5 - 3 Stunden
Ideale Gruppengröße:	6 Personen pro Kleingruppe
Moderationsniveau:	mittel
Materialien:	unterschiedlich farbige Klebezettel, Stifte, Fläche zur Visualisierung (Pinnwand, Whiteboard, Poster, o. ä.), Befestigungsmaterial (Magnete, Pinnadeln, Klebeband), Time Timer, Schreibpapier, A3-Papier
Ziel:	kreative Darstellung des Projekts
Outcome:	inspirierende Geschichte, mit der das Produkt erklärt wird



## METHODE

Das Modell der Heldenreise wurde vom Mythenforscher Joseph Campbell entwickelt und basiert auf der Erkenntnis, dass Märchen und Mythen auf der ganzen Welt dieselbe typische Situationsabfolge haben und darin immer wieder ähnliche Charaktere vorkommen. Campbell schrieb dieses Grundmuster auf und etablierte so die Heldenreise: ein allgemeingültiges Muster für Geschichten, die Menschen verstehen und aus denen sie lernen. Die wiederkehrenden Elemente der Heldenreise lassen sich in 12 Etappen zusammenfassen. Im Mittelpunkt steht immer ein:e Held:in, der/die sich auf eine Reise begibt, mehrere Probleme und Konflikte löst und schließlich als neuer, veränderter Mensch zurückkehrt.





## VORGEHEN

### Vorbereitung | 20 Minuten

Drucken Sie die Heldenreise-Vorlage aus und hängen Sie diese gut sichtbar im Raum auf. Bereiten Sie für alle Teilnehmenden Schreibpapier, Post-its und Stifte vor. Sorgen Sie dafür, dass es eine geeignete Fläche (Tafel, Pinnwand, Whiteboard etc.) gibt, auf der Sie die beschriebenen Post-its der Teilnehmenden sammeln können.

### Durchführung | 2,5 – 3 Stunden

- **SCHRITT 0 – INTRO | 15 MINUTEN**

Vorstellungsrunde, Begrüßung, Erwartungen klären, Ablauf vorstellen, Warm-up

**Tipp:**

Lesen Sie zur Gestaltung des Intros die Anleitung „Grundlagen für Workshops“.

- **SCHRITT 1 – SCOPE FESTLEGEN | 15 MINUTEN**

Besprechen Sie zu Beginn mit den Teilnehmenden die konkrete Situation für die die Heldenreise entwickelt wird (siehe „Pitching und Storytelling“).

- **SCHRITT 2 – VORSTELLUNG METHODE | 10 MINUTEN**

Verdeutlichen Sie den Teilnehmenden die Bedeutung und Relevanz des Storytellings (siehe „Pitching und Storytelling“). Präsentieren Sie dann die **12 Etappen der Heldenreise**:

1. **Die gewohnte Welt** – Der Protagonist/die Protagonistin lebt in der gewohnten Welt und ahnt noch nichts von der bevorstehenden Reise. Er/sie trägt in sich einen Konflikt, der sich durch ein äußeres Problem äußert.
2. **Ruf des Herolds zum Abenteuer** – Der Held/die Heldin wird herausfordert, sich auf eine Reise zu begeben.
3. **Weigerung** – Der Held/die Heldin weigert sich dem Ruf zu folgen – denn er/sie hat Angst vor Veränderung.
4. **Mentor:in** – Der Held/die Heldin trifft eine:n Mentor:in. Der Mentor/die Mentorin ermutigt den Helden/die Heldin und verleiht ihm/ihr Wissen, Werkzeug, Waffen.
5. **Erste Schritte** – Der Held/die Heldin überschreitet die Schwelle in eine neue Welt mit neuen Regeln, der Point of no return ist überschritten.
6. **Bewährungsproben** – Der Held/die Heldin wird mit einer Abfolge von Konflikten herausgefordert und muss wachsen.
7. **Tiefste Höhle** – Der Tiefpunkt der Reise: Das Kernproblem wird offengelegt und die Geschichte steuert auf ihren Höhepunkt zu.
8. **Entscheidende Prüfung** – Krisenhafte Zuspitzung der Ereignisse: Der Held/die Heldin muss das neu erworbene Wissen anwenden, um den Kampf zu gewinnen.
9. **Belohnung** – Der Held/die Heldin besteht die Prüfung und bekommt den Schatz, ein (im)materielles Gut, das seine/ihre inneren Erfahrungen symbolisiert.
10. **Rückweg** – Noch ist die Reise nicht beendet. Gegner:innen formieren sich neu und die gegnerische Kraft muss endgültig besiegt werden.
11. **Wiedergeburt** – Der Held/die Heldin muss sich im Alltäglichen beweisen: Selbstopfer und endgültiger Wertschwenk.
12. **Heimkehr** – Der Held/die Heldin kehrt zurück mit dem „Elixier“ für die Welt.

- **SCHRITT 3 – WICHTIGSTE ELEMENTE DER METHODE | 10 MINUTEN**

Nachdem Sie die Heldenreise vorgestellt haben, verdeutlichen Sie den Teilnehmenden, dass es sich bei der Heldenreise um ein archetypisches Modell handelt: Nicht alle Rollen und Etappen müssen enthalten sein. Einzelne Etappen

können zusammenfallen, weggelassen werden oder nur ganz kurz erscheinen.  
Wichtig ist, dass

- es eine:n **Held:in** gibt mit dem/der sich das Publikum identifizieren kann.
- die Geschichte **Anfang (Ausgangssituation), Mitte (Komplikation) und Ende (Auflösung)** hat.
- sich ein **Spannungsbogen** durch die Geschichte zieht.
- es einen **Konflikt** oder ein **Problem** gibt.
- dieser Konflikt durch **eine Veränderung /Transformation** gelöst wird.

**Tipp:**

Durch ein Beispiel lässt sich die Methode besser vermitteln. Nutzen Sie beispielsweise diese Videos von [Tinder](#) oder [Hornbach](#) zur Veranschaulichung.

● **SCHRITT 4 – KURZE HELDENREISE | 10 MINUTEN**

Verteilen Sie Schreibpapier an die Teilnehmenden. Nun ist es Zeit, kreativ zu werden! Im ersten Schritt sollen sich alle Teilnehmenden einzeln ein Konzept für ihre Heldenreise überlegen. Wer ist der Held oder die Heldin? Welche Konflikte und Prüfungen muss er oder sie bestehen? Worin besteht die Transformation? Der Zeitrahmen ist bewusst kurz gesetzt. Es geht in diesem Schritt erst einmal darum Ideen für die Heldenreise zu sammeln, ein grobes Konzept zu entwickeln und dies stichpunktartig festzuhalten.

**Tipp:**

Ein Grundprinzip des Storytellings ist Resonanz. Die Adressat:innen müssen sich mit den Ereignissen, Problemen, Leistungen und Konflikten der Held:innen identifizieren können, denn nur dann lassen sie sich darauf ein. Darum ist es sehr wichtig, bewusst zu bestimmen, wer der Held oder die Heldin der Story ist und was der Bezug zur Zielgruppe ist.

● **SCHRITT 5 – PRÄSENTATION UND FEEDBACK | 20 MINUTEN**

Holen Sie die Teilnehmenden wieder zusammen in die Gruppe. Nun präsentieren alle Teilnehmenden ihre Ideen sowie das grobe Konzept für ihre Heldenreise und erhalten Feedback aus der Gruppe. So werden die Ideen direkt reflektiert und durch Vorschläge und Tipps der anderen Teilnehmenden ergänzt.

**Tipp:**

Bestimmen Sie vor den Präsentationen „Feedback-Buddies“, in dem Sie jeweils zwei Personen einander zuordnen. Die Feedback-Buddies hören einander besonders aufmerksam zu und geben jeweils als erstes möglichst detailliertes Feedback.

● **SCHRITT 6 – HELDENREISE ENTWICKELN | 45 MINUTEN**

Nun entwickeln die Teilnehmenden einzeln ihre Heldenreise. Lassen Sie hierbei ausreichend Zeit, sodass die Teilnehmenden kreativ werden und ihre Ideen weiterentwickeln können. Diese Heldenreise wird dann auf einem A3-Blatt dargestellt – welche Darstellungsform gewählt wird ist jedem selbst überlassen. Die Heldenreise kann natürlich aufgeschrieben, aber auch durch Zeichnungen oder andere Visualisierungen dargestellt werden.

**Mögliche Leitfragen:**

Was ist die Ausgangssituation?

Welches Problem/welcher Konflikt beschäftigt den Helden bzw. die Heldin?

Welche Etappen der Heldenreise gibt es in der Geschichte?

Gibt es eine:n Mentor:in bzw. wer ist diese:r Mentor:in?

Welche Prüfungen muss der Held/die Heldin bestehen?

Welche Gefühle/Emotionen des Helden/der Heldin fesseln die Zielgruppe?

Was ist der Schatz/die Belohnung und wie hilft er dem Helden/der Heldin?

**Tipp:**

Unterstützen Sie die Teilnehmenden indem Sie die Etappen der Heldenreise gut sichtbar im Raum aufhängen. Hier finden Sie eine Vorlage zum Ausdrucken.

- **SCHRITT 7 – STORY TIME | 20 MINUTEN**

Kommen Sie nun wieder in der großen Gruppe zusammen und lassen Sie jede Person ihre Heldenreise anhand der vorbereiteten A3-Blätter präsentieren. Lassen Sie nach jeder Geschichte 3-5 Minuten Zeit für Fragen, Anmerkungen und Austausch.

- **SCHRITT 8 – OUTRO | 10 MINUTEN**

Verbleibe, Erfüllung der Erwartungen klären, Feedback für Moderation und Verabschiedung

**Tipp:**

Lesen Sie zur Gestaltung des Outros die Anleitung „Grundlagen für Workshops“.



## **VORLAGEN & BEISPIELE**

- Präsentationsvorlage (PDF)
- Vorlage Heldenreise zum Ausdrucken
- Video von TED-Ed zur Heldenreise



## **WEITERARBEITEN**

Die Heldenreise dient zur Inspiration und zur Betrachtung des Vorhabens aus einem anderen Blickwinkel. Nutzen Sie die Heldenreise als inspirierenden Weg, um das Projekt nach außen zu präsentieren. Im Nachgang an den Workshop kann es sinnvoll sein, die Heldenreisen konkret auszuformulieren und schriftlich festzuhalten, beispielsweise um diese mit weiteren Team-Mitgliedern zu teilen. Die Heldenreisen können auch als Ausgangspunkt genutzt werden, um konkrete Use Cases für das Projekt zu entwickeln. Ebenso können Sie für Marketingzwecke genutzt werden.