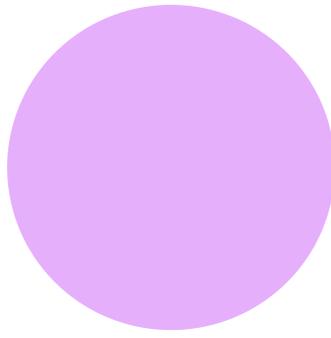


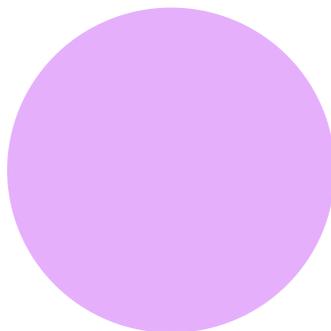
# **Mentoring-Paket *Aufbruch* *kompakt***

von Coco Sonne

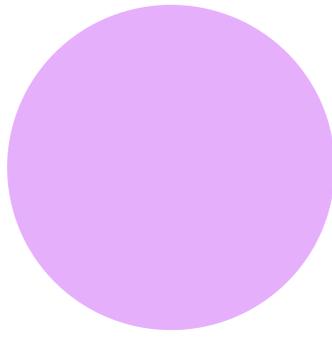


# Übersicht über Dein Mentoring- Paket *Aufbruch kompakt*

- Textimpulse: Innere Haltung Autor\*in entwickeln und als solche auftreten
- Textimpulse: Deinen individuellen Schreiballtag gestalten
- Textimpulse: Ego-State-Coaching. Hier zeige ich Dir Wege, wie Du Identitäten in Dir findest, die Dir dabei helfen, Dich selbst als Autorin/als Autor zu fühlen und Figuren und Charaktere für Deinen autobiografischen Text zu finden
- Textimpulse: Power-Tools, die Dich darin unterstützen, am Ball zu bleiben. Hier erfährst Du, wie du Dich motivieren kannst, um Dein Ziel zu erreichen, wie Du Selbstwirksamkeit und Resilienz als Autorin/als Autor aufbaust. Vor allem, wenn das Dein erstes Buch ist
- Textimpulse: Deinen autobiografischen Text strukturieren und organisieren, damit er für die Lesenden attraktiv, spannend, wird, und für Deine eigene Klarheit, Deinen Blick auf Dein Leben
- Zusätzlich erhältst Du einen 60-minütigen Life-Call von mir jede Woche über 12 Wochen, wenn gewünscht







# Einführung in Dein Mentoring- Paket *Aufbruch kompakt*

Willkommen zu Deinem Onlinekurs zum Autobiografischen Schreiben! In diesem Kurs begleite ich Dich Schritt für Schritt dabei, wie Du Deine persönliche Geschichte in kraftvolle Worte fasst. Dabei wirst Du lernen, wie Du Deinen Schreibprozess gestaltest, Hindernisse überwindest und Deine inneren Ressourcen optimal nutzt, um als Autor\*in Deines Lebens aufzutreten.

Dieser Kurs besteht aus einer Vielzahl von Übungen, Textimpulsen und Coaching-Einheiten, die Dich nicht nur beim Schreiben selbst, sondern auch in der Entwicklung Deiner persönlichen Schreibroutine und Energie unterstützen.

Um Dir den Kurs so übersichtlich wie möglich zu gestalten, findest Du zwei verschiedene Markierungen, die Dir helfen, Dich besser zurechtzufinden:



- Blauer Kreis: Alle Coaching-Inhalte, die mit dem Schreiben und der Strukturierung von Texten zu tun haben, sind mit einem blauen Kreis markiert. Diese unterstützen Dich dabei, Deinen autobiografischen Text klar und fesselnd zu gestalten.

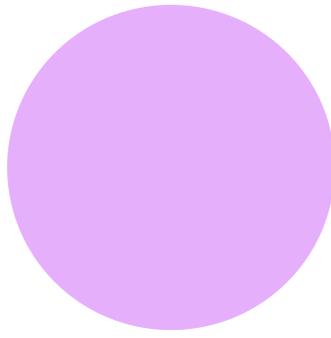


- Pinkfarbener Kreis: Power-Tools, die Dir mehr Energie und Motivation für Deinen Schreibprozess geben, sind mit einem rosafarbenen Kreis markiert. Hier findest Du Tipps und Techniken, um Deine Selbstwirksamkeit zu steigern und dauerhaft am Ball zu bleiben.

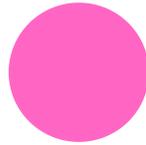
Ich freue mich darauf, Dich auf dieser spannenden Reise zu begleiten und Dir zu helfen, Dein kreatives Potenzial voll zu entfalten!

Viel Kraft und Erfolg bei der Umsetzung!

Deine Coco Sonne



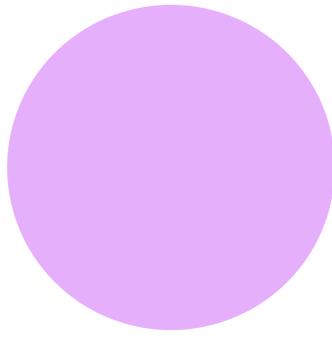
# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Eine Visualisierungsübung für Deine Fokussierung: der Zugvogel-Begleitflug

- Ziel des transformativen autobiografischen Schreibens ist, sich in die Freiheit zu schreiben. Du lebst fortan unbelastet von den Schattenthemen der Vergangenheit auf einer ganz tiefen Ebene.
- Diese Übung nun unterstützt Dich dabei, den gedanklichen Fokus auf dieses Ziel, auf die Freiheit, zu halten. Sie ist ganz besonders wichtig, wenn Du kurz davor bist, die Flinte ins Korn zu werfen, weil Du denkst, das Schreiben findet gar keine Ende, Du siehst kein Licht am Ende des Tunnels, oder weil Du an diesem Tag auf ein ganz besonders schwieriges Kapitel in deinem Leben gestoßen bist.
  
- Stellt Dir nun vor, Du sitzt in einem Leichtflugzeug. Eine Formation von Zugvögeln fliegt gerade auf gleicher Höhe mit Dir. Sie wissen ganz genau, wo sie hinwollen. Unbeirrt bewegen sie ihre Flügel in Richtung Ziel. Verbinde Dich nun energetisch mit diesem Schwarm Vögel, tauche ein in das Gefühl von Leichtigkeit, Freiheit, so hoch in der Luft zu sein, und Zielorientierung. Diese Vögel fliegen in ihre Heimat. Flieg mit ihnen mit und stell Dir vor, wie Du in deine seelische Heimat fliegst: die innere Freiheit, die seelische Geborgenheit, klar zu wissen, wer du bist. Die Verlorenheit geht weg. Du bist angekommen. Nimm das vorweg, während Du Dir vorstellst, mit diesen Vögeln zu fliegen. Auch, wenn Du am Schreiben bist, verbinde Dich immer wieder mit dem Gefühl des zielorientierten Fliegens. Zusammen mit den Vögeln geht es am leichtesten. Du bist nicht allein. Sieh Dir den Film *Der Junge und die Wildgänse* an.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



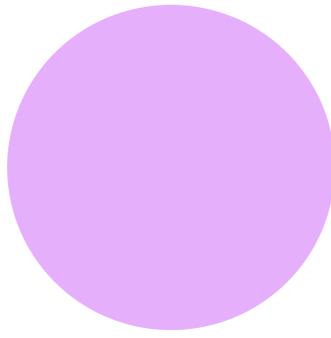
## Wie Du die Held\*innenpose einnimmst.

Die Körperhaltung verändert die Hormonbildung. Stresshormone werden abgebaut. Motivation steigt. Dem Gehirn wird signalisiert, dass der Mensch den Sieg erwartet.

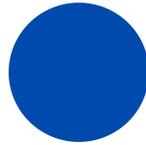
Nimm die Pose der Heldin/des Helden vor und nach dem Schreiben oder vor einer wichtigen Herausforderung ein.

- Stell Dich leicht breitbeinig hin.
- Rücken gerade.
- Kinn in normaler Haltung. Nicht rausstrecken. Das wirkt wie die Illusion von Stärke (Hybris). Übertreibung bewirkt beim Gegner, dass er Dich nicht ernst nimmt.
- Halte nun je eine Hand an je eine Hüftseite.
- Vier Finger liegen auf der Vorderseite der Hüfte. Der Daumen ist hinten. Die Hand hat einen starken Halt an der Hüfte.
- Halte den Blick gerade. Die Beine sind durchgedrückt, aber nicht zu steif.
- Atme ruhig. Ein. Aus. Ein. Aus. Ein. Aus. Ein. Aus.
- DU WIRST SIEGEN!!!

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*

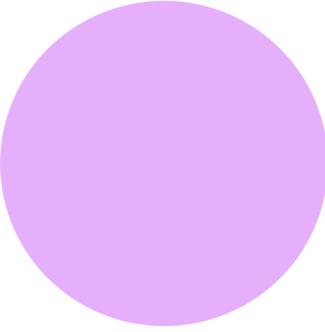


## Die Sandwich-Methode

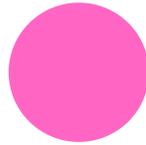
Du hast noch Probleme damit, eine Schreibroutine zu finden? Pack das Schreiben zwischen zwei Gewohnheiten, die Du bereits täglich erledigst.

- Z. B. morgens: Du stehst um 6.30 Uhr auf und um 7 Uhr weckst Du Deine Kinder für die Schule? Dann hast Du 30 Minuten Zeit fürs Schreiben zwischen Aufstehen und Kinderwecken.
- Z. B. abends: Du bringst um 19 Uhr Deine Kinder ins Bett und willst um 20 Uhr die Tagesthemen ansehen? Dann hast Du eine Stunde Zeit fürs Schreiben.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Gesunde Ernährung für Autor\*innen

- Gesunde Ernährung für Autor\*innen:
- Mit einem glücklichen Hirn schreibt es sich leichter und treffsicher. Damit meine ich, mit einem nährstoffreich versorgten Gehirn entdeckst Du laserscharf die Punkte in Deinem Leben, über die zu schreiben besonders erkenntnisreich ist, da hier größtes Transformationspotenzial verborgen liegt. Damit meine ich eine neue Perspektive auf diese Dinge, was Dir persönliches Wachstum bringt.

Hier nun also meine Tipps:

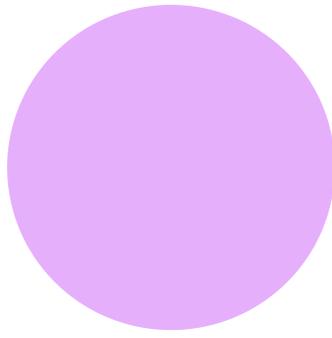
- Iss 800 Gramm Gemüse und Obst täglich: Um sich vor UV-Strahlen zu schützen oder weil sie nicht gefressen werden wollen, produzieren Pflanzen Phytochemikalien oder sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe sind für den Menschen sehr gesund und sollten in einer Menge von 800 Gramm vor allem als Gemüse, aber auch als fruchtzuckerarmes Obst gegessen werden.  
Damit bist Du geschützt vor Demenz, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und depressiven Verstimmungen, außerdem vor oxidativem Stress und Entzündungen des Nervensystems. Die Folgen wären in letzterem Fall ein schlechtes Gedächtnis, Schwierigkeiten beim Lernen und geistige Langsamkeit.
- Omega-3-Fettsäuren: Wenn Du als Veganer\*in keine Fische oder Krabben essen möchtest, sind Mikro-Algen die beste Alternative. Zu empfehlen ist an dieser Stelle das *Noran*

Algenöl. Mit einem Teelöffel pro Tag ist dein Hirn superglücklich. Wie wäre es im Salat oder in Deinem Smoothie?

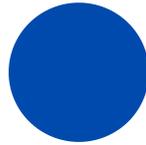
Mit einem glücklichen Hirn kannst Du überhaupt erst zuversichtliche Gedanken denken. Glückliches Hirn heißt, dass es optimal mit DHA und EPA versorgt ist. DHA steht für Docosahexaensäure und EPA für Eicospentaensäure. Beide sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zusammen mit ALA (Alpha-Linolen-Säure) gehören sie zu den drei Omega-3-Fettsäuren. ALA, die Du in Leinöl oder Walnüssen findest, kann jedoch nur zu fünf Prozent in EPA und DHA umgewandelt werden, und deshalb ist das genannte Algenöl so essenziell für Dein Hirn. Was macht DHA in Deinem Hirn? Es baut und stärkt die Membran Deiner Nervenzellen. Die Folge davon ist, dass Du Dich sehr gut konzentrieren kannst, dass Deine Denkleistung hervorragend ist. Mit dieser Säure gefüttert, ist Dein Gehirn im Flow, in einer konstanten mentalen Aktivität.

Was macht die EPA in Deinem Hirn? Diese ungesättigte Fettsäure, diese Omega-3-Fettsäure, bewirkt, dass Du positive Emotionen empfindest. Du stehst zuversichtlich dem Leben gegenüber, empfindest Freude im Augenblick. Damit fördert EPA auch Deine Resilienz, Deine seelische Widerstandskraft, und schenkt Dir Mut – EPA stärkt Dein Herz, und das nicht nur im physischen Sinne. Also nimm Dir ein Herz, nimm EPA. Greif zum Esslöffel und der Tag kann kommen.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*

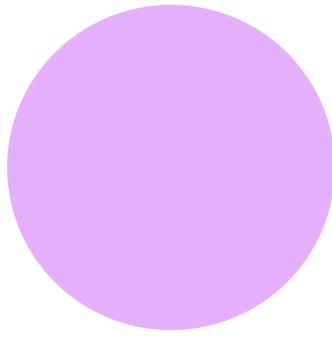


## Der Angstkiller

Du hast Angst vor Dir selbst? Dann helfen Dir folgende Impulse:

1. Frag Dich: “Worüber würde schreiben, wenn ich keine Angst hätte?”
2. Nun stülpe Dir Dein Mut spendendes *Ego*, Deinen Mut spendenden *Ego State* über.
3. Du kannst bis 7 herunterzählen (Countdown): 7-6-5-4-3-2-1 Nun beginne! START!!!

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



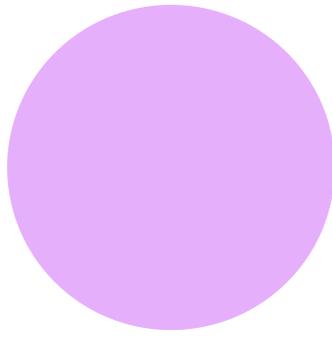
# Mentoring-Paket *Aufbruch*



**Eine Übung zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins als heldenhafte Autobiografin/als heldenhafter Autobiograf**

- Bevor Du ans Schreiben gehst und nach dem Schreiben, stell Dich bitte vor einen Spiegel, in dem Du Deinen ganzen Körper siehst. Nimm die Held\*innenpose ein. Wie sie aussieht, findest Du im PINK-Bereich. Während Du vor dem Spiegel stehst, sieh Dir tief in die Augen und atme bewusst intensiv ein und wieder aus. Ein. und. Aus. Ein. und. Aus. Ein. und. Aus.
- Nun applaudiere Dir und sieh Dir dabei immer noch fest in die Augen. Wenn Du magst, sprich ein paar Worte: „Du schaffst es!“ „Ich glaube an dich.“ „Du hast so viel gemeistert, ich bin stolz auf dich! Dann wirst du auch das noch schaffen! Verlass dich auf deine innere Stärke!“

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Das literarische Vorbild.

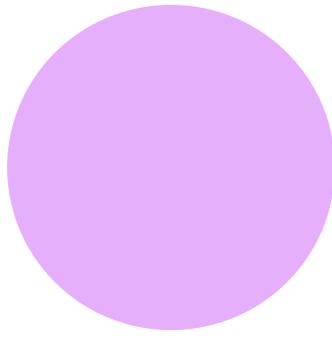
Du findest Dich in Dir nicht zurecht? Du kennst Dich nicht in der Rolle der Schreibenden, hast Dich in ihr noch nicht eingerichtet? Dann hilft Dir vielleicht folgender Tipp.

**1. Finde ein literarisches Vorbild: Virginia Woolf? Tanja Blixen?**

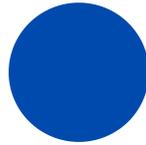
**2. Du musst ihre Werke nicht kennen, stell dir einfach vor, wie Du sie wirst, in sie hineinschlüpfst und an ihrem Schreibtisch sitzt und DEINEN Text nun beginnst zu schreiben.**

**3. Finde ein paar Fotos von Deinem Vorbild im Internet.**

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



Wie Du einen Ego-State findest.

Um ein Vorbild zu haben, das Dich motiviert, regelmäßig zu schreiben. Um aus verschiedenen Ego-States Protagonisten zu machen, welche in Deinem autobiografischen Text/Roman vorkommen und die Handlung vorantreiben ... oder einfach, um Dich selbst besser kennenzulernen ... in all Deinen schillernden Facetten.

- Um Ego-States zu finden, die Du in Protagonisten für einen autobiografischen Roman verwandeln kannst, folgst Du einem kreativen und psychologisch fundierten Prozess. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:
  - 
  - 1. Selbsterforschung durch Coaching
- Beginne mit einer Sitzung oder einem Selbst-Coaching-Prozess, bei dem Du Dich auf bestimmte Erlebnisse oder Lebensphasen konzentrierst. Stelle Dir die Frage: "Welche Persönlichkeitsanteile habe ich in dieser Phase entwickelt?" Dies könnte z. B. ein rebellischer, schüchterner oder mutiger Anteil sein.
  -
- - Übung: Notiere wichtige Momente Deines Lebens, die starke emotionale Reaktionen ausgelöst haben. Diese Reaktionen sind oft Ausdruck eines spezifischen Ego-States, den Du im Roman als Protagonist verwenden könntest.
  - 
  - 2. Identifikation der stärksten Ego-States

- Mit meiner Hilfe oder durch Selbstreflexion identifizierst Du die Persönlichkeitsanteile, die Dich in unterschiedlichen Lebensbereichen geprägt haben. Diese Anteile spiegeln oft Konflikte, Wünsche oder Fähigkeiten wider, die Du auch auf Romanfiguren übertragen kannst.
- 
- - Beispiel: Wenn Du in einer bestimmten Lebensphase besonders kreativ und risikofreudig warst, könnte dies der Ego-State sein, der einem Protagonisten die Eigenschaften eines mutigen Künstlers verleiht.
- 
- 3. Dialog mit den Ego-States
- Im Coaching kannst Du Dialoge mit den verschiedenen inneren Anteilen führen. Lade Deine Ego-States ein, mit Dir zu sprechen. Frage sie: "Was willst du ausdrücken?" - "Wie kann ich deine Geschichte in meinem Roman erzählen?"
- 
- Diese inneren Dialoge helfen Dir, die Tiefe der Persönlichkeitsanteile zu erkunden und sie in komplexe Protagonisten zu verwandeln.
- 
- 4. Arbeit mit Rollen und Archetypen
- Ego-States repräsentieren oft Archetypen, die tief in der menschlichen Psyche verwurzelt sind, wie der „Krieger“, der „Heiler“ oder der „Rebell“. Wenn Du Ego-States in Romanfiguren überführst, kannst Du diese Archetypen als Grundlage nehmen, um Deinen Protagonisten mehr Tiefe zu verleihen.
- 
- - Beispiel: Ein innerer Ego-State, der für Perfektionismus und Kontrolle steht, könnte sich als ein Protagonist manifestieren, der ständig gegen seine eigenen Unzulänglichkeiten kämpft.
- 
- 5. Visualisierung und kreative Imagination
- In einer meditativen Ego-State-Sitzung kannst Du visuell in Kontakt mit Deinen inneren Anteilen treten. Stell Dir vor, wie jeder Ego-State aussieht, handelt und spricht. Diese Visualisierungen lassen sich direkt in Charakterbeschreibungen für Deinen Roman übertragen.
- 
- - Übung: Schließe die Augen und visualisiere einen Ego-State als eigenständige Person. Was trägt diese Person? Wie spricht sie? Was will sie erreichen?
- 
- 6. Charakterentwicklung durch Integration
- Sobald Du Deine Ego-States identifiziert und analysiert hast, kannst Du sie in Deinem Roman in komplexe Charaktere verwandeln. Jeder Ego-State kann für einen bestimmten Protagonisten oder Antagonisten stehen, wobei Du ihre inneren Konflikte, Wünsche und Wachstumsprozesse auf die Romanhandlung überträgst.
- 
- - Beispiel: Ein innerer Anteil, der für Selbstzweifel steht, könnte der Konfliktkern eines Protagonisten sein, der sich in der Handlung weiterentwickeln und diesen Ego-State überwinden muss.
-

- 7. Reflexion und Transformation

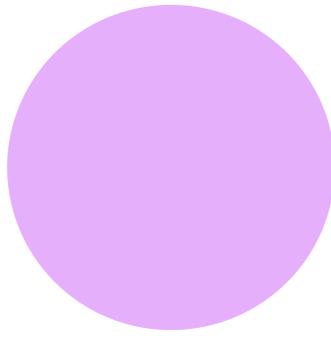
- Reflexion über diese Ego-States führt oft zu einer tieferen Selbstkenntnis, was wiederum Deine Schreibarbeit bereichern kann. Die Geschichten Deiner Protagonisten werden authentischer, wenn sie auf realen inneren Konflikten und Persönlichkeitsanteilen basieren.

- 

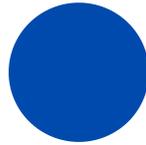
- Fazit:

- Der Einsatz von Ego-State-Coaching zur Charakterentwicklung, wie wie es gerade erlebt haben, ist ein kraftvoller Weg, um tiefere Einblicke in die eigene Psyche zu gewinnen und diese Einsichten kreativ in Deinem autobiografischen Roman zu nutzen. Indem Du mit Deinen Ego-States arbeitest, kannst Du komplexe, vielschichtige Protagonisten erschaffen, die den Lesern einen authentischen Einblick in Deine inneren Erfahrungen geben.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*

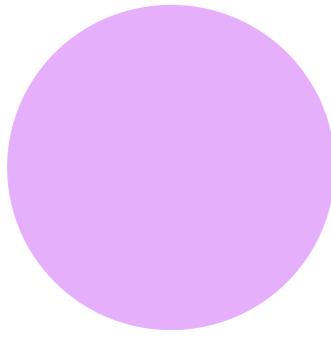


## Das Alter Ego. Wenn alles zu schmerzhaft wird.

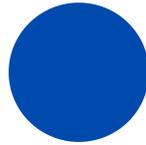
Du ahnst, dass Dich Dein autobiografischer Text emotional überfordert? Hier nenne ich Dir einen Weg, wie Du Dich selbst schützt.

- Schreib in der dritten Person, indem Du Dir selbst ein Alter Ego schenkst.
- 
- Hab ich auch gemacht. Ich schreibe von mir als “Coco” in meinen autobiografischen Romanen und nicht in Ichform.
- 
- Dein Alter Ego tritt dann in Kontakt mit den anderen Figuren/Protagonisten in Deinem Text, z. B. als Dialogpartner\*in.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



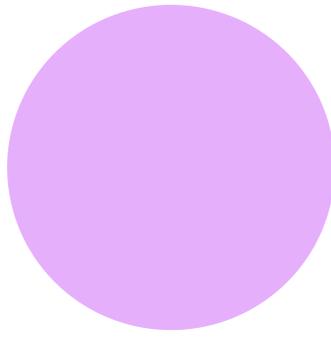
## Die Kunstfigur

Du stehst vor dem Dilemma, wichtige Erfahrungen mit unterschiedlichen Menschen in ein Buch zu packen, jedoch sollen sie die Leser\*innen nicht verwirren oder überfordern?

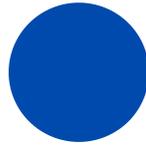
- Dann kreierte eine Kunstfigur. Mach sie in Deinem Buch/Text zu der einen Person, die das erlebt hat, was in der realen Welt viele Menschen aus Deinem Leben erlebt haben.
- Z. B.: In Deinem Buch ist Max die Kunstfigur für Deine Erfahrungen mit Filip, Florian und Moritz.
- Du kannst diese Kunstfigur in Deinem Text so einsetzen, dass Du oder Dein Alter Ego (siehe weitere Datei dazu im BLAU-Bereich) in den Dialog mit ihr tritt.
  - Das berühmteste Beispiel für einen autobiografischen Text ist *Das Tagebuch der Anne Frank*.
- Die Kunstfigur, die Anne schafft, ist die fiktive Kitty, an die sie Briefe schreibt, die sie niemals abschickt. Die Briefe bilden den Inhalt des Tagebuches.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco





# Mentoring-Paket *Aufbruch*



**Beachte Transitionen. Sie sind wertvolle Wendepunkte in Deinem Leben, die Du autobiografisch sehr gut nutzen kannst**

Eine Transition im autobiografischen Kontext ist ein bedeutender Übergang oder eine Veränderung im Leben einer Person. Diese Übergänge können verschiedene Formen annehmen, wie z.B. physische, emotionale, berufliche oder soziale Veränderungen. Transitions sind oft Meilensteine, die eine Person von einer Lebensphase in eine andere führen und tiefgreifende Auswirkungen auf ihre Identität, ihr Verhalten und ihre Perspektive haben. Sie sind prägende Momente, die Wachstum, Anpassung und Neuanfänge erfordern.

Beispiele für biografische Transitionen sind:

- Berufliche Veränderungen: Der Wechsel des Jobs, eine Beförderung oder der Übergang in den Ruhestand
- Familienereignisse: Geburt eines Kindes, Heirat, Scheidung oder der Verlust eines Familienmitglieds
- Persönliche Entwicklung: Abschluss einer Ausbildung, ein Umzug in eine neue Stadt oder der Beginn einer neuen Lebensweise
- Gesundheitliche Übergänge: Überwindung einer Krankheit, Beginn einer chronischen Erkrankung oder eine signifikante Veränderung des körperlichen Zustands
- Kulturelle und soziale Veränderungen: Migration, Integration in eine neue Gemeinschaft oder Veränderungen im sozialen Status

Transitions sind oft mit Herausforderungen, aber auch mit Chancen für persönliches Wachstum und Entwicklung verbunden. In der autobiografischen Arbeit ermöglichen sie eine tiefere Reflexion über die eigenen Erfahrungen und deren Auswirkungen auf das eigene Leben.

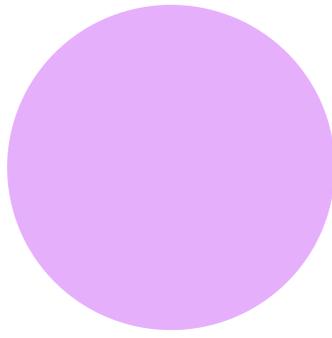
Hier sind 10 Coaching-Tools für das autobiografische Schreiben über biografische Transitionen:

1. Lebensphasenkarte erstellen: Zeichne eine visuelle Karte deiner Lebensphasen, markiere wichtige Übergänge und reflektiere, wie sie dich geprägt haben.
2. Schlüsselereignisse identifizieren: Schreib eine Liste der bedeutendsten Ereignisse in Deinem Leben und betrachte, wie sie Deine persönliche Entwicklung beeinflusst haben.
3. Übergänge als Kapitelüberschriften: Gliedere Deine Autobiografie in Kapitel, die jeweils eine wichtige biografische Transition beschreiben, um Struktur und Fokus zu schaffen.
4. Gefühlsjournal führen: Halte die Emotionen fest, die Du während bedeutender Übergänge erlebt hast, um Deine innere Reise und persönliche Entwicklung zu dokumentieren.
5. Dialog mit deinem früheren Selbst: Schreib einen fiktiven Dialog zwischen Deinem jetzigen und Deinem früheren Selbst, um die Veränderungen und Einsichten, die Du gewonnen hast, zu verdeutlichen.
6. Visualisierungstechniken anwenden: Nutze geführte Meditationen oder Visualisierungsübungen, um tiefere Einsichten in vergangene Übergänge zu gewinnen und diese in deinem Schreiben zu reflektieren.
7. Perspektivwechsel üben: Schreib über eine biografische Transition aus verschiedenen Perspektiven (z.B. wie ein Freund, Familienmitglied oder Kollege sie erlebt haben könnte), um ein umfassenderes Bild zu erhalten.
8. Metaphern und Symbole verwenden: Entwickle Metaphern oder Symbole, die die Bedeutung Deiner Übergänge verdeutlichen, und integriere sie in Deine Schreibarbeit.
9. Brief an Dein zukünftiges Selbst: Schreib einen Brief an Dein zukünftiges Selbst, in dem Du die Übergänge und Entwicklungen beschreibst, die Du Dir wünschst, um Deine Vision und Ziele klarer zu definieren.
10. Rückblick und Vorausschau kombinieren: Reflektiere über vergangene Übergänge und wie sie Dich geprägt haben, und nutze diese Erkenntnisse, um zukünftige Veränderungen und Ziele zu planen und zu beschreiben.

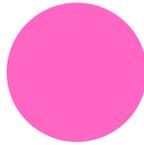
Viel Erkenntnis! Deine Coco







# Mentoring-Paket *Aufbruch*



**Meditation: Wie Du ein Thema für Dein autobiografisches Schreiben findest. Wie Du eine Person, über die Du autobiografisch schreiben möchtest, findest.**

Du stehst vor einem Tor. Es öffnet sich. Du gehst auf einem Kiesweg. Links und rechts des Weges befinden sich Blumenbeete.

Du gehst diesen Kiesweg entlang und kommst zu einer absteigenden Treppe. Sie hat 17 Stufen. Geh jede Stufe bewusst nach unten. Zähle jede Stufe einzeln.

Unten, am Fuß der Treppe angelangt, siehst Du linker Hand eine Pforte. Du öffnest diese Pforte, indem Du eine Klinke nach unten drückst.

Geh hindurch.

Du befindest Dich nun in einer Art Kellergewölbe wie in einem alten Kloster. Es ist kühl hier. Rechter Hand befindet sich ein Rosenstock. Rieche und genieße den Blütenduft.

Geh an diesem Rosenstock vorbei. Passiere Sitzbänke aus Holz, die wie in einer Kirche angeordnet sind. Geh den Weg zwischen diesen Bankreihen hindurch.

Du kommst nun an einen gold-blauen Altar. Er ist geschmückt mit Blumen. Du bleibst vor ihm stehen und verharrst der Dinge, die da kommen mögen. Du spürst, dass du hier Antwort auf deine Frage findest.

Verweile. Verweile. Verweile.

Von rechts kommt nun eine Gestalt in einem weißen bodenlangen Gewand in den Raum. Sie trägt eine Kapuze und steht nun mit dem Rücken zu Dir.

Sie steht zwischen Dir und dem Altar. Nun dreht sie sich um. In den Händen hält sie ein goldfarbenes Tablett.

Darauf findest Du ein Kärtchen.

Nimm es vom Tablett und lies, was darauf steht.

Lies den Namen der gesuchten Person.

Oder lies das gesuchte Thema.

Bedanke Dich bei der weiß gekleideten Gestalt, die den Raum verlassen hat, während Du Dein Kärtchen in der Hand hältst.

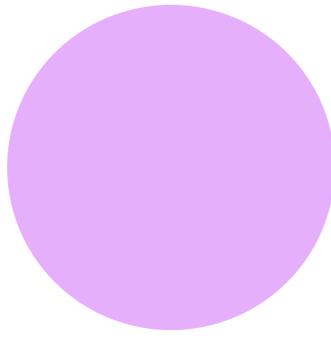
Gehe mit ihm den Weg zurück, den Du gekommen bist.

Du stehst nun mit ihm vor dem Tor.

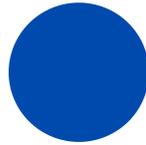
Diese Reise ist nun beendet.

Nun beginne die zweite Reise, die schriftliche.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die Heldenreise – eine Methode, Deinen autobiografischen Text zu strukturieren

- Die Struktur der Heldenreise eignet sich besonders gut für autobiografische Romane, da sie die tiefsten emotionalen und persönlichen Transformationen widerspiegelt. Gehen wir nun Schritt für Schritt durch die Heldenreise und sehen wir, wie sie auf dein Leben autobiografisch angewendet werden kann.
  - - 1. Die gewohnte Welt
  - Beschreibung: Hier beginnen wir mit Deinem Alltag vor dem großen Wandel. Was war Deine Ausgangssituation? Wie sah Dein Leben aus, bevor Du Dich entschieden hast, eine bedeutende Veränderung vorzunehmen?
    -
  - Du könntest über Deine tägliche Routine, Deine Beziehungen und Deine Lebensumstände schreiben.
    -
  - 2. Der Ruf des Abenteurers
  - Dies ist der Moment, in dem Du Dich entscheidest, Dein Leben zu ändern. Vielleicht war es ein bestimmtes Ereignis oder eine Erkenntnis, die Dich dazu gebracht hat, einen neuen Weg einzuschlagen.
    -
  - Ein bedeutendes Erlebnis, ein persönlicher Verlust oder ein inspirierender Moment, der Dich dazu gebracht hat, eine neue Richtung einzuschlagen.
    -
  - 3. Die Weigerung des Rufs

- Hier geht es um die Zweifel und Ängste, die Du am Anfang hattest. Was hat Dich davon abgehalten, sofort loszulegen? Welche inneren und äußeren Hindernisse musstest Du überwinden?
  -
- Zweifel an Deinen Fähigkeiten, die Angst vor dem Unbekannten oder die Sorge um die Reaktionen Deines Umfelds.
  - 
  - 4. Begegnung mit dem Mentor
- Wer hat Dir geholfen, den Mut zu fassen und die ersten Schritte zu gehen? Das kann eine reale Person sein, ein Buch, ein Kurs oder sogar ein innerer Mentor.
  -
- Vielleicht hattest Du einen Freund, der Dir Mut gemacht hat, oder eine Lebensberatung, die Dir neue Perspektiven eröffnet hat.
  - 
  - 5. Überschreiten der ersten Schwelle
- Hier unternimmst Du die ersten konkreten Schritte in Richtung Deines Zieles. Es ist der Punkt ohne Wiederkehr.
  -
- Du hast eine bedeutende Entscheidung getroffen, wie z.B. den Umzug in eine neue Stadt, den Beginn eines neuen Hobbys oder das Beenden einer ungesunden Beziehung.
  - 
  - 6. Prüfungen, Verbündete, Feinde
    - Während Deiner Reise begegnen Dir zahlreiche Herausforderungen, aber auch Unterstützer und Widersacher. Wer oder was hat Dir geholfen. Wer oder was hat Dir Steine in den Weg gelegt?
- Persönliche Herausforderungen, schwierige Menschen, unterstützende Freunde und erste kleine Erfolge.
  - 
  - 7. Vordringen zur tiefsten Höhle
- Dies ist der Moment größter Prüfung. Hier werden Deine Überzeugungen und Fähigkeiten auf die härteste Probe gestellt.
  - 
  - Eine Krise oder ein Tiefpunkt, bei dem Du ernsthaft an Dir selbst und Deinem Weg zweifelst.
    - 
    - 8. Die entscheidende Prüfung
      - Der entscheidende Moment, in dem Du alles auf eine Karte setzt. Dieser Punkt entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.
- Ein schwieriges Gespräch, eine mutige Handlung oder die Überwindung einer großen persönlichen Hürde.
  - 
  - 9. Belohnung
- Nach der erfolgreichen Überwindung der größten Prüfung folgt die Belohnung. Was hast Du erreicht? Welche neuen Fähigkeiten oder Einsichten hast Du gewonnen?

•

- Ein Gefühl der Erfüllung, eine neue Fähigkeit oder Erkenntnis oder das Erreichen eines persönlichen Ziels.

•

- 10. Der Rückweg

- Du kehrst in Dein normales Leben zurück, aber nichts ist mehr wie zuvor. Wie hast Du Dich verändert und was bringt Dich in Deine alte Welt zurück?

•

- Du integrierst Deine Erfahrungen in Deinen Alltag und lebst bewusster und zufriedener.

•

- 11. Auferstehung

- Der letzte, große Test, bei dem sich zeigt, wie sehr Du Dich wirklich verändert hast.

•

- Ein erneuter Rückschlag, den Du diesmal dank Deiner gewonnenen Erfahrung erfolgreich meisterst.

•

- 12. Rückkehr mit dem Elixier

- Du kehrst endgültig in Deine gewohnte Welt zurück, aber Du bist nicht mehr dieselbe Person. Du hast etwas Wertvolles mitgebracht, das nicht nur Dir, sondern auch anderen nützt.

•

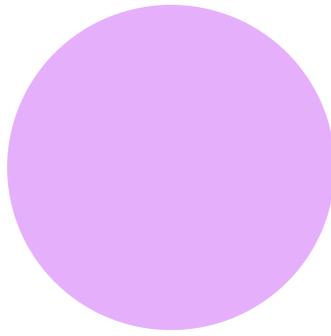
- Du hast eine tiefere Einsicht gewonnen, die Du nun mit anderen teilen kannst, und lebst ein erfülltes Leben.

•

•

•

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die 7-Stufen-Heldenreise am Beispiel des autobiografischen Romans *Coco*

- Step 1
- Wir beschreiben die **Alltagswelt**. Wie sah vor dem ersten Missbrauchsüberfall Dein Alltag aus? Beschreibe einen Tag in Deinem damaligen Leben. An welches Wetter erinnerst Du Dich? Welche Menschen hast Du getroffen? Was war Deine Lieblingsbeschäftigung? Was hast Du gegessen oder getrunken? Was war Dein Lieblingsspielzeug? Wie sah Dein Fahrrad aus? In welchem Haus hast Du gewohnt? Wie sah Dein Zimmer aus? Wer waren Deine Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern? Wer waren Deine Eltern? Hattest Du Haustiere? Lebtest Du auf dem Land oder in der Stadt?
  - Beschreib es mit allen Sinnen!
- Step 2
- **Held\*in wird gerufen**: Der erste Missbrauchsangriff (Vergiss den Notfallkoffer nicht!) und mit welcher Strategie Du überlebt hast. Ich habe Flucht in der Kirche gesucht und mir ist dort Gott begegnet. Einstieg in eine besondere Form von Spiritualität
  - Step 3
  - **Widerstand**: Ich will nichts Besonderes werden. Ich will, dass es einfach aufhört.
  - Step 4
- **Die Mentorin erscheint. Neue Verbündete werden sichtbar**: Nicht nur die Göttin wird sichtbar, sondern alle *Egos*. Im Außen hilft mir die Bibliothekarin, einen starken Geist durch Bildung zu entwickeln. *College Girl* wird mein wichtigstes *Ego*.
  - Step 5
- **Held\*in lässt sich auf die neue Welt ein und erkennt deren Reichtum. Es gibt kein Zurück mehr**: Ich spüre meine Entwicklung. Immer mehr Herausforderungen und überlebte Übergriffe lassen mich meine Stärke spüren. Ich fühle mich in der fantastischen Welt

meiner unsichtbaren Freunde und meiner Göttin geborgen. Ich habe ein unbeschreiblich kostbares Geheimnis.

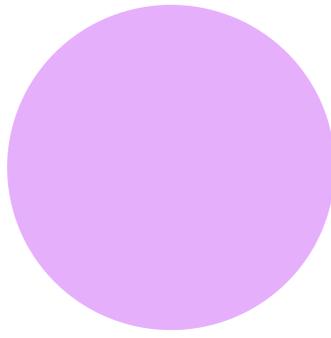
- Step 6

- **Schlüsselszene, Konfrontation mit der Gefahrenquelle:** Die lange Vorbereitung mit *Artemis* lässt mich siegen im Angesicht des Angreifers.

- Step 7

- **Neues Bewusstsein wird in die neue Alltagswelt integriert:** Ich kann mithilfe meines spirituellen Systems alles überwinden, meine Stärke bewahren, und ich möchte dieses Wissen mit anderen teilen.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die APA-Methode für das Strukturieren autobiografischer Texte

Die APA-Struktur hilft Dir, die Handlung zu organisieren und eine spannende Erzählstruktur zu entwickeln.

Die APA-Methode gliedert die Geschichte in drei Hauptphasen:

1. Action (Aktion)
2. Pursuit (Verfolgung)
3. Achievement (Erreichung)

Jede Phase hat eine spezifische Funktion und trägt dazu bei, die Handlung voranzutreiben und die Charakterentwicklung zu unterstützen.

- **1. Action (Aktion)**

Im ersten Akt wird die Ausgangssituation beschrieben und die Hauptthemen der autobiografischen Erzählung werden etabliert.

- Einstieg in die Handlung: Die Geschichte beginnt mit einer bedeutenden Aktion oder einem Ereignis, das den Protagonisten in die zentrale Handlung verwickelt.
- Vorstellung der Charaktere: Hauptfiguren und wichtige Nebenfiguren werden vorgestellt. Ihre Ziele, Wünsche und Konflikte werden angedeutet.
- Etablierung des Settings: Ort und Zeit der Handlung werden beschrieben, um dem Leser ein klares Bild der Umgebung zu geben.

- **Konflikt und Herausforderungen:** Die Hauptkonflikte und Herausforderungen, denen der Protagonist gegenübersteht, werden etabliert.

- **2. Pursuit (Verfolgung)**

In dieser Phase verfolgt der Protagonist aktiv seine Ziele und überwindet Hindernisse. Dies ist der längste Teil der Geschichte und enthält die meisten Wendungen.

- **Zielverfolgung:** Der Protagonist unternimmt Schritte, um seine Ziele zu erreichen. Diese Schritte sollten klar und nachvollziehbar sein.
- **Hindernisse und Konflikte:** Der Protagonist stößt auf verschiedene Hindernisse und Konflikte, die die Spannung erhöhen und die Handlung vorantreiben.
- **Wendepunkte und Überraschungen:** Es gibt mehrere Wendepunkte, die die Richtung der Handlung verändern und neue Herausforderungen einführen.
- **Entwicklung der Charaktere:** Der Protagonist und andere wichtige Figuren durchlaufen eine spürbare Entwicklung, lernen aus ihren Erfahrungen und wachsen an ihren Herausforderungen.

- **3. Achievement (Erreichung)**

In der abschließenden Phase erreicht der Protagonist sein Ziel oder findet eine Lösung für die zentralen Konflikte der Geschichte.

- **Höhepunkt:** Der dramatische Höhepunkt der Geschichte, in dem der Hauptkonflikt aufgelöst wird. Dies ist der spannendste und emotional intensivste Moment.
- **Auflösung:** Die Konsequenzen des Höhepunkts werden dargestellt, und die Geschichte wird aufgelöst. Alle offenen Fragen sollten beantwortet werden.
- **Schluss:** Die Geschichte endet mit einem abschließenden Bild oder einer Szene, die die Reise des Protagonisten abrundet und dem Leser ein Gefühl von Vollständigkeit vermittelt.

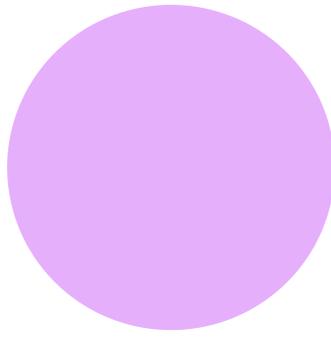
- **Anwendung der APA-Methode**

Um die APA-Methode effektiv zu nutzen, solltest du folgende Schritte befolgen:

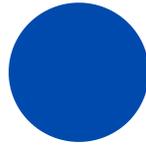
- **Planung:** Skizziere die Hauptaktionen, die der Protagonist in jeder Phase unternimmt. Notiere die wichtigsten Hindernisse und Wendepunkte.
- **Gliederung:** Erstelle eine detaillierte Gliederung Deiner Geschichte, indem Du die Ereignisse und Entwicklungen in den drei Phasen aufteilst.
- **Schreiben:** Beginne mit dem Schreiben, indem Du die geplante Struktur als Leitfaden verwendest. Bleib flexibel und offen für Anpassungen.
- **Überarbeitung:** Überarbeite Deine Geschichte, um sicherzustellen, dass jede Phase klar definiert ist und die Handlung logisch und spannend verläuft.

Durch die Verwendung der APA-Methode kannst Du eine gut strukturierte und fesselnde Geschichte entwickeln, die den Leser von Anfang bis Ende begeistert. Viel Erfolg beim Schreiben! Deine Coco





# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die 3-Akt-Methode für das Strukturieren autobiografischer Texte

Die 3-Akt-Struktur ist einfach anzuwenden und hilft dabei, die eigene Lebensgeschichte in eine klare und spannende Erzählung zu verwandeln. Die 3-Akt-Struktur teilt eine Geschichte in drei Akte: Einleitung, Hauptteil und Auflösung. Jeder Akt hat spezifische Merkmale und Funktionen, die dazu beitragen, die Erzählung kohärent und fesselnd zu gestalten.

- **1. Erster Akt: Einleitung**

- Im ersten Akt wird die Ausgangssituation beschrieben und die Hauptthemen der autobiografischen Erzählung werden etabliert.
- Einführung des Protagonisten: Stell Dich selbst als Protagonist deiner Geschichte vor. Beschreib Deine Herkunft, Deinen Hintergrund und die wichtigsten Aspekte Deiner Persönlichkeit.
- Setting: Beschreib die Umgebung und die sozialen, kulturellen und historischen Kontexte, in denen Deine Geschichte beginnt.
- Zentraler Konflikt oder Wendepunkt: Stelle ein bedeutendes Ereignis oder einen Wendepunkt in deinem Leben vor, das die Handlung ins Rollen bringt. Dies könnte ein wichtiger Meilenstein, eine Herausforderung oder eine Veränderung sein.

- **2. Zweiter Akt: Hauptteil**

- Der Hauptteil der Geschichte ist der längste und konzentriert sich auf die Entwicklung der Handlung und die Überwindung von Herausforderungen.
- Entwicklung der Handlung: Beschreib die wichtigsten Ereignisse und Erfahrungen, die nach dem zentralen Konflikt oder Wendepunkt in Deinem Leben stattgefunden haben. Zeig, wie Du mit Herausforderungen umgegangen bist und welche Entscheidungen Du getroffen hast.

- Konflikte und Hindernisse: Beschreib die inneren und äußeren Konflikte, die Du erlebt hast. Zeig, wie diese Konflikte Dich beeinflusst und verändert haben.
- Zwischenhöhepunkte: Baue mehrere Höhepunkte ein, die die Spannung und das Interesse des Lesers aufrechterhalten. Diese Höhepunkte können weitere bedeutende Ereignisse oder Wendepunkte in deinem Leben sein.

- **3. Dritter Akt: Auflösung**

- Im dritten Akt wird die Handlung abgeschlossen und die Konsequenzen der Ereignisse und Erfahrungen werden dargestellt.
- Höhepunkt und Auflösung: Beschreib den Höhepunkt Deiner Geschichte, in dem der zentrale Konflikt oder die Hauptherausforderung gelöst wird. Zeig, wie sich diese Auflösung auf Dein Leben ausgewirkt hat.
- Reflexion und Erkenntnisse: Reflektiere über die Ereignisse und Erfahrungen Deiner Geschichte. Was hast Du gelernt? Wie haben diese Erlebnisse Deine Sichtweise und Dein Leben verändert?
- Schluss: Schließ die Erzählung mit einem abschließenden Gedanken oder einer Botschaft ab. Dies könnte ein Blick in die Zukunft sein oder eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse.

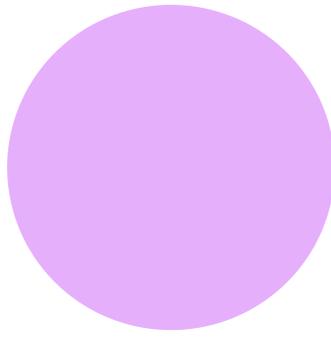
- **Anwendung der 3-Akt-Struktur:**

- Um die Drei-Akt-Struktur effektiv zu nutzen, stehen Dir diese Schritte zur Verfügung:
- 1. Planung: Erstell eine grobe Skizze der wichtigsten Ereignisse und Erfahrungen in Deinem Leben. Ordne sie den drei Akten zu.
- 2. Gliederung: Erstelle eine detaillierte Gliederung deiner Geschichte, indem du die Ereignisse und Erfahrungen in den drei Akten organisierst.
- 3. Schreiben: Beginne mit dem Schreiben, indem Du die geplante Struktur als Leitfaden verwendest. Achte darauf, die Erzählung kohärent und spannend zu gestalten.
- Überarbeitung: Überarbeite Deine Geschichte, um sicherzustellen, dass die drei Akte klar definiert sind und die Handlung logisch und fesselnd verläuft.

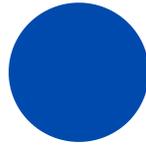
- **Tipps für das autobiografische Schreiben**

- Ehrlichkeit: Sei ehrlich und authentisch in Deiner Erzählung. Dies macht Deine Geschichte glaubwürdig und emotional berührend.
- Details: Nutze detaillierte Beschreibungen, um Deine Erfahrungen lebendig und nachvollziehbar zu machen.
- Emotionen: Zeig Deine Gefühle und Emotionen. Dies hilft den Lesern, sich mit Deiner Geschichte zu identifizieren.
- Reflexion: Reflektiere über Deine Erfahrungen und teile Deine Erkenntnisse. Dies gibt Deiner Geschichte Tiefe und Bedeutung.





# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die Elizabeth-George-Methode für das Schreiben eines autobiografischen Romans als psychologischen Spannungsroman im Krimistil

Elizabeth George, eine bekannte Krimiautorin, hat eine sehr strukturierte und detaillierte Vorgehensweise beim Entwickeln und Schreiben eines Romans. Hier sind die Schritte, die sie verwendet, um ihre komplexen und fesselnden Geschichten zu gestalten:

### 1. Ideenfindung und Forschung

- Thema und Idee: George beginnt mit einer klaren Vorstellung des Themas und der Grundidee ihres Romans. Sie überlegt, welche Botschaft sie vermitteln möchte und welche zentralen Fragen oder Konflikte die Geschichte antreiben.
- Forschung: Sie führt umfangreiche Recherchen durch, um die Hintergründe ihrer Geschichte authentisch und detailliert zu gestalten. Dies kann Besuche an Schauplätzen, Interviews mit Experten und das Studium relevanter Literatur umfassen.

### 2. Erstellung von Charakteren

- Charakterbiografien: George erstellt ausführliche Biografien für ihre Haupt- und Nebenfiguren. Dazu gehören Hintergrundgeschichten, Persönlichkeitsmerkmale, Ziele, Motivationen und innere Konflikte.
- Beziehungsdynamiken: Sie entwickelt die Beziehungen zwischen den Charakteren und überlegt, wie diese Dynamiken die Handlung beeinflussen.

### 3. Dritter Akt: Auflösung

- Plot-Skizzen: George skizziert den groben Verlauf der Handlung und erstellt eine Liste der wichtigsten Ereignisse und Wendepunkte.

- Kapitelübersichten: Sie erstellt detaillierte Übersichten für jedes Kapitel, um sicherzustellen, dass die Handlung kohärent und spannend bleibt. Diese Übersichten enthalten Informationen darüber, was in jedem Kapitel passiert und wie es zur Gesamthandlung beiträgt.

#### **4. Szenenplanung**

- Szenenliste: George erstellt eine Liste aller Szenen, die im Roman enthalten sein sollen. Jede Szene wird in Bezug auf ihren Zweck, ihren Ort, ihre beteiligten Charaktere und ihre Bedeutung für die Handlung beschrieben.
- Szenenstruktur: Sie plant die Struktur jeder Szene sorgfältig, einschließlich des Anfangs, des Mittelteils und des Endes sowie der zentralen Konflikte und Wendepunkte.

#### **5. Erstellung des Settings**

- Ortsbeschreibungen: George entwickelt detaillierte Beschreibungen der Schauplätze, an denen die Handlung stattfindet. Sie achtet auf die Atmosphäre, die visuellen Details und die Bedeutung des Ortes für die Handlung.
- Karten und Pläne: Manchmal erstellt sie Karten oder Pläne der wichtigsten Schauplätze, um die räumliche Anordnung zu visualisieren und Konsistenz zu gewährleisten.

#### **6. Schreiben des ersten Entwurfs**

- Tägliches Schreiben: George legt einen täglichen Schreibplan fest und hält sich strikt daran. Sie setzt sich klare Ziele für die Anzahl der zu schreibenden Wörter oder Seiten.
- Flüssiges Schreiben: Im ersten Entwurf konzentriert sie sich darauf, die Geschichte flüssig zu schreiben, ohne sich zu sehr mit Details oder Perfektion aufzuhalten. Das Ziel ist es, die gesamte Geschichte von Anfang bis Ende zu erzählen.

#### **7. Überarbeitung und Feinschliff**

- Erste Überarbeitung: Nach dem Abschluss des ersten Entwurfs überarbeitet George den Text gründlich, um Logikfehler, Unstimmigkeiten und sprachliche Schwächen zu beheben.
- Feedback einholen: Sie lässt den Text von vertrauenswürdigen Lesern oder einem Lektor durchsehen und berücksichtigt deren Feedback in weiteren Überarbeitungen.
- Feinschliff: In den letzten Überarbeitungsrounds legt sie besonderen Wert auf Stil, Sprachrhythmus und die emotionale Wirkung der Geschichte.

#### **8. Politur und Fertigstellung**

- Endkorrekturen: George führt eine abschließende Durchsicht durch, um Tippfehler, grammatikalische Fehler und stilistische Unstimmigkeiten zu beseitigen.
- Formatierung: Sie sorgt dafür, dass das Manuskript den formalen Anforderungen des Verlags entspricht, bevor sie es einreicht.

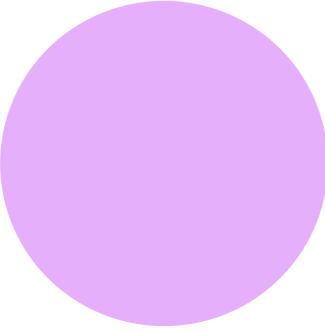
#### **Allgemeine Tipps für Autor\*innen von Elizabeth George**

- Disziplin und Routine: Tägliches Schreiben und eine feste Routine sind entscheidend für den Fortschritt und die Fertigstellung eines Romans.

- Detaillierte Planung: Eine gründliche Planung und Strukturierung erleichtern das Schreiben und sorgen für eine kohärente und spannende Handlung.
- Authentizität und Recherche: Umfangreiche Recherchen und detaillierte Beschreibungen verleihen der Geschichte Glaubwürdigkeit und Tiefe.
- Charakterentwicklung: Gut entwickelte Charaktere mit klaren Motivationen und Konflikten sind der Schlüssel zu einer fesselnden Geschichte.
- Überarbeitung: Mehrere Überarbeitungsrounds sind notwendig, um die Geschichte zu perfektionieren und ihre volle Wirkung zu entfalten.

Viele spannende Erlebnisse bei der Umsetzung! Deine Coco





# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Die Storygrid-Methode für die Dramaturgie Deines autobiografischen Textes

Das Storygrid ist ein leistungsstarkes Werkzeug, um eine Geschichte spannend und strukturiert zu gestalten. Hier sind die einzelnen Schritte, die Du befolgen kannst. Das Storygrid teilt eine Geschichte in fünf grundlegende Abschnitte:

### 1. Die fünf Abschnitte

- Einführung (Hook)
- Erste Wendung (First Plot Point)
- Erste Komplikation (First Pinch Point)
- Zweite Wendung (Second Plot Point)
- Auflösung (Resolution)

### 2. Szenen analysieren

Jede Szene sollte eine klare Struktur haben:

- Inciting Incident (auslösendes Ereignis): Was bringt die Handlung ins Rollen?
- Turning Point Progressive Complication (wendender Punkt): Welche Komplikation verschärft die Situation?
- Crisis (Krise): Welche schwierige Entscheidung muss getroffen werden?
- Climax (Höhepunkt): Wie wird die Krise gelöst?
- Resolution (Auflösung): Was ist das Ergebnis der Entscheidung?

### 3. Die fünf Abschnitte detailliert

#### 1. Einführung (Hook)

- Hier wird die Ausgangssituation dargestellt und die Hauptcharaktere eingeführt.
- Ziel: Den Leser fesseln und neugierig machen.

#### 2. Erste Wendung (First Plot Point)

- Ein Druckmoment oder ein Rückschlag, der die Probleme der Hauptfigur verschärft.
- Ziel: Die Spannung erhöhen und den Konflikt intensivieren.

#### 3. Erste Komplikation (First Pinch Point)

- Ein Druckmoment oder ein Rückschlag, der die Probleme der Hauptfigur verschärft.
- Ziel: Die Spannung erhöhen und den Konflikt intensivieren.

#### 4. Zweite Wendung (Second Plot Point)

- Eine weitere bedeutende Wendung, die die Handlung in eine neue Richtung lenkt.
- Oft das Tiefpunkt der Hauptfigur, der als „dunkelste Stunde“ bekannt ist.

#### 5. Auflösung (Resolution)

- Eine weitere bedeutende Wendung, die die Handlung in eine neue Richtung lenkt.
- Ziel: Eine zufriedenstellende und schlüssige Auflösung der Geschichte.

### 4. Die 15 Storygrid-Beats

Innerhalb der fünf grundlegenden Abschnitte gibt es 15 spezifische Beats oder Schlüsselstellen, die das Storygrid empfiehlt, um die Spannung und Struktur einer Geschichte zu optimieren. Diese Beats sind wichtige Momente, die den Fortgang der Geschichte prägen und sicherstellen, dass die Handlung dynamisch und fesselnd bleibt.

#### Einführung

##### 1. Opening Image (Eröffnungsbild):

- Das erste Bild oder die erste Szene, die dem Leser zeigt, wo die Geschichte beginnt und welche Stimmung herrscht.

##### 2. Theme Stated (Thema erklärt):

- Eine Aussage oder ein Dialog, der das zentrale Thema der Geschichte andeutet. Oft wird dies früh im ersten Akt eingeführt.

### 3. Setup (Einrichtung):

- Die Einführung der Hauptcharaktere, der Ausgangssituation und des Settings. Hier werden die Grundlagen für die Geschichte gelegt.

### **Erste Wendung (First Plot Point)**

#### 4. Catalyst (Katalysator):

- Ein Ereignis, das die Handlung ins Rollen bringt. Es zwingt den Protagonisten, zu handeln und verändert die normale Welt.

#### 5. Debate (Debatte):

- Der Protagonist überlegt, ob und wie er auf den Katalysator reagieren soll. Dies ist ein Moment des inneren Konflikts und der Unsicherheit.

### **Erste Komplikation (First Pinch Point)**

#### 6. Break into Two (Übergang in den zweiten Akt):

- Der Protagonist trifft eine entscheidende Wahl, die ihn in die Hauptkonfliktzone der Geschichte führt.

#### 7. B-Story (Nebenhandlung):

- Die Einführung einer sekundären Handlung oder eines Subplots, der das Hauptthema ergänzt und oft emotionale Tiefe hinzufügt.

#### 8. Fun and Games (Versprochenes Vergnügen):

- Der Teil der Geschichte, in dem der Protagonist aktiv mit den neuen Herausforderungen und Konflikten konfrontiert wird. Hier finden oft die „versprochenen“ spannenden oder unterhaltsamen Momente statt.

### **Zweite Wendung (Second Plot Point)**

#### 9. Midpoint (Mittelpunkt):

- Ein bedeutender Wendepunkt in der Mitte der Geschichte, der oft das Tempo und die Richtung der Handlung ändert. Hier wird der Hauptkonflikt verschärft.

#### 10. Bad Guys Close In (Die Bösewichte rücken näher):

- Der Druck auf den Protagonisten nimmt zu, da die Antagonisten oder Hindernisse immer näher kommen. Die Situation wird zunehmend bedrohlich.

#### 11. All is Lost (Alles ist verloren):

- Der Tiefpunkt der Geschichte, an dem alles verloren scheint. Der Protagonist erlebt einen schweren Rückschlag oder eine Niederlage.

12. Dark Night of the Soul (Die dunkle Nacht der Seele):

- Ein Moment tiefster Verzweiflung und Selbstreflexion, in dem der Protagonist an seine Grenzen stößt und eine bedeutende innere Veränderung durchmacht.

13. Break into Three (Übergang in den dritten Akt):

- Ein entscheidender Moment oder eine Erkenntnis, die den Protagonisten dazu bringt, die finale Konfrontation in Angriff zu nehmen. Dies markiert den Beginn des dritten Aktes.

### **Auflösung (Resolution)**

14. Finale (Finale):

- Die abschließende Konfrontation, in der der Protagonist den Hauptkonflikt löst. Hier werden die zentralen Fragen der Geschichte beantwortet.

15. Final Image (Schlussbild):

- Das letzte Bild oder die letzte Szene der Geschichte, die zeigt, wie sich die Welt des Protagonisten verändert hat. Es spiegelt oft das Eröffnungsbild wider, um den Wandel zu verdeutlichen.

Durch das Einfügen dieser 15 Beats kannst du sicherstellen, dass deine Geschichte eine klare, spannende und emotional befriedigende Struktur hat. Diese Schlüsselstellen helfen dir, die Handlung voranzutreiben und den Leser ständig zu fesseln.

## **5. Szenenanalyse und -gestaltung**

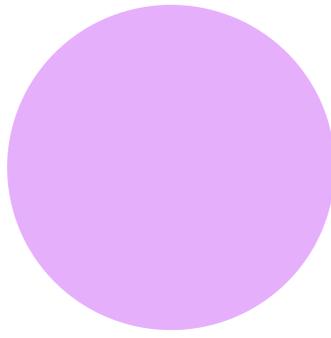
Nutze, wenn es Dir nicht auf Aufwand zu viel ist, ein Storygrid Spreadsheet, um jede Szene auf ihren Beitrag zur Gesamtstruktur zu überprüfen. Du findest es über jeweils aktuelle YouTube-Videos.

## **6. Kontinuierliche Überarbeitung**

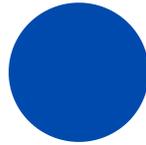
Das Storygrid ist ein iterativer Prozess. Nutze Feedback und Analyse, um deine Geschichte ständig zu verbessern und die Spannung zu maximieren.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco





# Mentoring-Paket *Aufbruch*



## Das Memoir – eine mögliche Form Deiner Autobiografie

Die Methode Memoir ist eine spezielle Herangehensweise an das autobiografische Schreiben, die es den Autoren ermöglicht, ihre persönlichen Geschichten und Erinnerungen klar und ansprechend zu gestalten.

Ein Memoir konzentriert sich auf bestimmte Ereignisse oder Perioden im Leben des Autors und legt Wert auf persönliche Reflexion und emotionale Tiefe. Es ist weniger umfassend als eine vollständige Autobiografie, die das gesamte Leben abdeckt, und konzentriert sich stattdessen auf thematische Kohärenz und bedeutende Erfahrungen.

Hier kommen die Schritte für die Erstellung eines Memoirs:

### 1. Auswahl des Themas oder Zeitraums

- Fokussierung: Wähle einen bestimmten Zeitraum oder ein zentrales Thema aus Deinem Leben aus, das Du erforschen möchtest. Dies könnte eine bestimmte Lebensphase, ein einschneidendes Ereignis oder ein wiederkehrendes Thema sein.
- Beispiel: Anstatt das gesamte Leben zu beschreiben, könnte ein Memoir sich auf die Jahre des Studiums, eine besondere Reise oder eine berufliche Herausforderung konzentrieren.

### 2. Sammlung von Erinnerungen

- Erinnerungen notieren: Schreib alle Erinnerungen, Gedanken und Gefühle auf, die mit dem gewählten Thema verbunden sind. Mach dies in Form von Tagebucheinträgen,

Brainstorming-Sitzungen oder freien Assoziationen. Oder nutze die Erinnerungstechniken aus unserem grünen Bereich.

- Details und Sinneseindrücke: Ermutige sie, Details und Sinneseindrücke zu verwenden, um ihre Erinnerungen lebendig und greifbar zu machen.

### 3. Struktur und Organisation

- Zeitliche Reihenfolge: Bring Deine Erinnerungen in eine chronologische Reihenfolge. Dies hilft, eine klare Erzählstruktur zu entwickeln.
- Thematische Gliederung: Alternativ kannst Du Deine Erinnerungen thematisch organisieren, wobei jeder Abschnitt ein spezifisches Thema oder Motiv behandelt.

### 4. Erzählerische Techniken

- *Show, don't tell*: Zeig Deine Geschichten durch Beschreibungen und Dialoge, anstatt nur zu erzählen. Dies macht die Erzählung lebendiger und fesselnder.
- Reflexion: Analyse Deine Gedanken und Gefühle und arbeite die Bedeutung Deiner Erfahrungen heraus.

### 5. Entwicklung des erzählerischen Bogens

- Einleitung: Die Einleitung sollte den Leser in die Thematik einführen und Interesse wecken
- Hauptteil: Der Hauptteil enthält die detaillierte Erzählung der ausgewählten Erinnerungen. Achte darauf, dass es Höhen und Tiefen, Konflikte und Auflösungen gibt.
- Schluss: Der Schluss sollte eine Reflexion und Zusammenfassung der Erfahrungen bieten, vielleicht mit einem Blick auf die daraus gewonnenen Erkenntnisse oder Veränderungen.

### 6. Überarbeitung und Verfeinerung

- Mehrere Entwürfe: Schreib mehrere Entwürfe und überarbeite Deine Arbeit immer wieder. Jede Überarbeitung sollte den Fokus schärfen und die Klarheit der Erzählung verbessern.
- Feedback einholen: Das Einholen von Feedback von vertrauenswürdigen Lesern oder einer Schreibgruppe kann wertvolle Perspektiven und Verbesserungsvorschläge bieten.

### Tipps für das Schreiben eines Memoirs

- Authentizität: Schreib ehrlich und authentisch. Persönliche Wahrhaftigkeit ist das Herzstück eines guten Memoirs.
- Stimme und Stil: Entwickle eine konsistente Erzählstimme, die zu Deinem individuellen Stil passt.
- Emotionale Tiefe: Erinnerungen sind nicht nur Fakten, sondern auch Gefühle. Erkunde die emotionalen Aspekte Deiner Geschichte und stell diese dar.
- Recherchieren: Falls nötig, zieh auch externe Quellen heran, um Details zu überprüfen oder zusätzliche Perspektiven zu gewinnen.

### Beispielstruktur für ein Memoir

#### 1. Einleitung

- Kurze Einführung in das Thema oder den Zeitraum
- Aufbau der Erzählstimme

## **2. Kapitel 1**

- Beschreibung eines wichtigen Ereignisses oder Beginn der thematischen Erkundung
- Einführen der Hauptkonflikte oder Herausforderungen

## **3. Kapitel 2**

- Vertiefung der Erlebnisse und Entwicklungen
- Einführung von Nebenfiguren und zusätzlichen Konflikten

## **4. Kapitel 3**

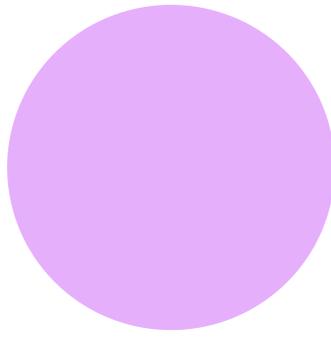
- Höhepunkt der Erzählung, größte Herausforderungen oder Wendepunkte
- Emotionale und thematische Höhepunkte

## **5. Schluss**

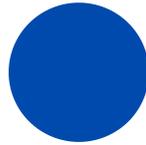
- Reflexion über die Erlebnisse und deren Bedeutung
- Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und Veränderungen

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco





# Mentoring-Paket *Aufbruch*

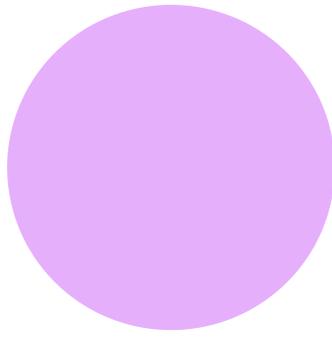


## Deine Persönlichkeitsentwicklung

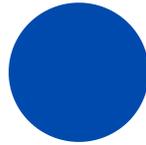
Egal, für welche Methode der Textstrukturierung Du Dich entscheidest – oder auch für gar keine? –, bitte beachte Folgendes:

- **Nach jeder Schreib-Session sollte sich die Hauptperson in Deinem autobiografischen Text aka Du entwickelt haben, d. h. einen wichtigen Entwicklungsschritt getan haben.**
- **Schreib bitte am Ende dieser Schreib-Session ein bis fünf Keywords auf, oder Hashtags, die diesen Entwicklungsschritt benennen: z. B. #freude #lachen #löwenmutter #glück #zufriedenheit #erleichterung #innererfrieden**

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*



Du möchtest Deine biografischen Gedanken in lyrischer Form niederschreiben oder teilweise lyrisch schreiben?

Hier nenne ich dir zwei Formen des lyrischen Schreiben.

1. Das Elfchen ist ein Gedicht aus 11 Wörtern ...

z. B. darüber, dass Du Deine narzisstische Mutter überwunden und Dich wiedergefunden hast:

Mächtig (1. Zeile :1 Wort)

Die Mutter (2. Zeile: 2 Wörter)

Nicht mehr so (3. Zeile: 3 Wörter)

Ich aber umso mehr (4. Zeile: 4 Wörter)

Prächtig. (5. Zeile: 1 Wort)

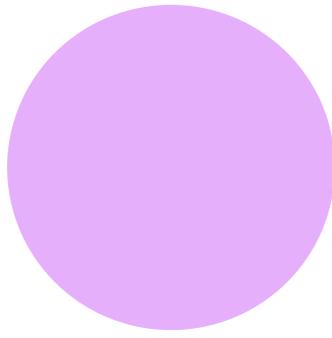
2. Ein Haiku eignet sich zur Beschreibung eines einmaligen Erkennens ...

z. B. beschreibt er das Gefühl der Mutterlosigkeit, die Traurigkeit darüber.

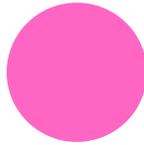
Der Haiku ist folgendermaßen aufgebaut:

Der Mond bleibt stummer (1. Zeile: 5 Silben)  
in der stillen schwarzen Nacht (2. Zeile: 7 Silben)  
ohne Lachende (3. Zeile: 5 Silben)

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# Mentoring-Paket *Aufbruch*

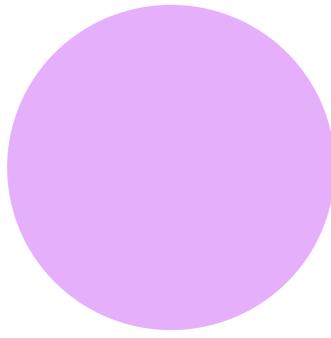


Der virtuelle Bilderrahmen – ein Tool, wie Du lästige Themen endgültig loswirst. Diese Übung ist auch dazu da, starke Emotionen, die während des Schreibprozesses oder danach hochkommen, aufzulösen, damit Du andere Menschen nicht verletzt.

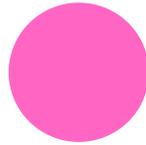
- Wir beginnen diese Übung mit einer Atemübung: Stell beide Beine auf die Erde, fühl Dich angebunden durch Wurzeln aus Deinen Füßen in die Erde und durch ein goldenes starkes Seil aus Deinem Kopf in den Himmel. Atme ein paarmal tief ein und wieder aus, bis Du ruhig geworden bist (der Alltagsstress ist weg).
- Nimm den Zeigefinger und zeichne einen virtuellen Bilderrahmen in die Luft. In diesem virtuellen Bilderrahmen befindet sich eine virtuelle Leinwand. Stell Dir die Personen und Szenen vor, die Dich verletzt und/oder aufgewühlt haben. Mach aus diesen Bildern und starken Emotionen einen virtuellen Klumpen, einen Batz, wie die Bayern sagen.
- Stell Dir vor, wie Du ihn in Deinen Händen formst.
- Wirf ihn nun wie beim Action Painting an die virtuelle Leinwand.
- Stell Dir nun vor, wie Du den Klumpen/Batz von der Leinwand mit Deinen Händen runterreißt.
- Du hast ihn wieder in den Händen, löst ihn aber von Dir ab. Deshalb sprich: „Disconnect! Disconnect! Disconnect!“, oder in Deutsch: „Trenn ab! Trenn ab! Trenn ab!“

- An diesem Punkt der Übung fühle, dass Du die Kontrolle über Deine Emotionen hast und dass sie Dich und andere nicht mehr aufwühlen, belasten und schädigen.
- Im letzten Schritt geht es darum, diese Emotionen aus Deinem System zu lösen. Deshalb stell Dir rechts oder links von Dir eine violette Flamme vor.
- In sie hinein wirf den Klumpen Emotionen, und sieh zu, wie er vollkommen verbrannt wird. Die geistige Welt, der Gott Deiner Vorstellung, die Quelle allen Seins hat sie übernommen. Sie/Er kann sie managen, damit umgehen.
- DU BIST NUN FREI DAVON!!! Congratulations!

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



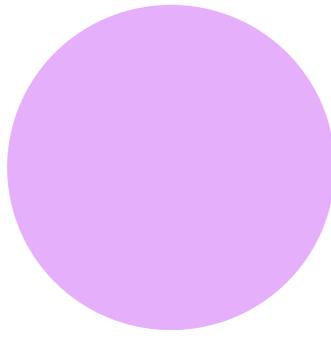
# Mentoring-Paket *Aufbruch*



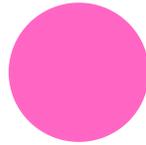
Die SWOOSH!-Übung, die Dir dabei hilft, neue Persönlichkeitsanteile, welche Du während Deines autobiografischen Schreibens entdeckt oder wiedergefunden hast, Dir wie eine zweite Haut überzustreifen

- Stell Dir vor, wie Du aussiehst und Dich positiv verändert hast, nachdem Du alles Belastende niedergeschrieben hast, dabei Deine Stärken entdeckt hast und Dir Deine Heldinnenhaftigkeit bewusst geworden ist. Du bist Dir eines neuen Persönlichkeitsanteils bewusst geworden. Oder Du hast ihn per Meditation als neuen Ego-State/Kleider-Ego-State entdeckt?
- Wie fühlt sich das neue Ich oder dieser neue Persönlichkeitsanteil am Ende des Schreibens (kann auch ein Abschnitt innerhalb des noch laufenden Prozesses des autobiografischen Schreibens sein) an?
- Visualisiere es . In der Visualisierung siehst Du Dir dabei zu, wie Du Dein neues starkes Ich (oder diesen Persönlichkeitsanteil oder diesen Ego-State/Kleider-Ego-State) über Dein altes stülpsst.
- Während des Überstülpens gibst Du ein lautes „SWOOSH!“ von Dir. Je mehr Emotionen Du in dieses „SWOOSH!“ hingibst, desto fester verankerst Du Dein neues Ich in Deinem System. Wiederhole diese Übung, sooft Du willst.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



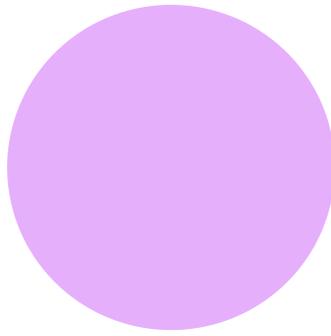
# Mentoring-Paket *Aufbruch*



Die EFT-Klopftechnik, um Scham- und Schuldgefühle aus dem Körper zu klopfen. EFT heißt Emotional Freedom Technique. Am Ende des Klopfens wirst Du Dich akzeptieren, wie Du bist.

- Jede Klopf-Session besteht aus 7 Durchgängen pro Scham- und Schuld-Thema, das Du auflösen möchtest.
- Beispiel-Klopfsatz: „Auch wenn ich reizempfindlich bin, bin ich trotzdem okay.“
- Klopfe so lange, bis Du Deinen Klopfsatz zu Ende gesprochen hast.
- Klopfpunkte: 1. Karatepunkt 2. Innere Augenbraue 3. Schläfe 4. Unterhalb des Auges 5. Philtrum/Zwischen Nase und Oberlippe 6. Unterhalb der Unterlippe 7. Ende des Schlüsselbeins, in dem Grübchen dahinter 8. Eine Handbreit unterhalb der Achselhöhle 9. Unteres Handgelenk/Am Puls 9. Der Falz am Daumen, der Falz am Zeigefinger, der Falz am Mittelfinger, der Falz am Ringfinger, der Falz am kleinen Finger 10. Der obere Hinterkopf.
- Damit ist 1 Durchgang abgeschlossen. Nun folgen 6 weitere Durchgänge. Damit ist 1 Session abgeschlossen.
- Sieh Dir dazu das Video an.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



# **Ticket für 12 \* 60 Minuten Coaching via Zoom**



Die Termine werden via WhatsApp ganz persönlich mit Dir festgelegt.