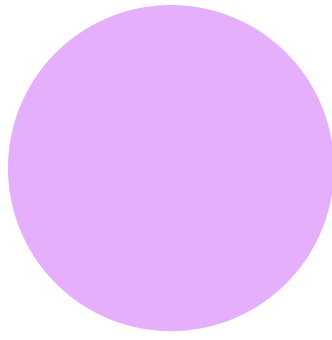




Autobiografische Schreibreise – Dein Start in die Selbstentfaltung

von Coco Sonne



Finde hilfreiche Identitäten in Dir, um Deine Autor*innenrolle zu stärken.



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.

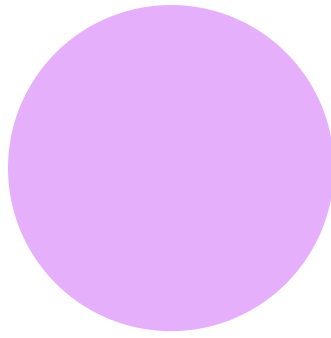
-
- 7. Reflexion und Transformation

- 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.

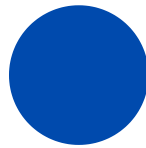
-
- Fazit:

- 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



Checkliste für Deinen individuellen Schreiballtag



1. Deinen kreativen Rhythmus finden

- An welchen Tagen der Woche fühle ich mich am kreativsten?
- Wie viel Zeit kann ich an diesen Tagen für das Schreiben reservieren?

2. Schreibziele definieren

- Wöchentliche Schreibziele festlegen (z.B. 1 Kapitel, 500 Wörter oder ein Gefühl so auflösen, dass es nicht mehr belastet)
- Wie überprüfe ich, ob ich mein Ziel erreicht habe?

3. Schreibrituale schaffen

- Ein Ritual wählen, das dich in den Schreibmodus versetzt (z.B. Musik hören, Kerze anzünden)
- Diesem Ritual jeden Schreibtag folgen, um Routine zu etablieren

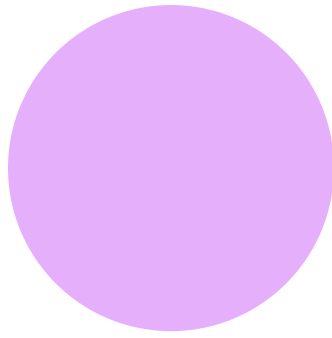
4. Hindernisse identifizieren

- Was hindert mich manchmal am Schreiben?
- Welche Strategien kann ich anwenden, um diese Hindernisse zu überwinden?

5. Erfolge feiern

- Wie werde ich meinen Fortschritt belohnen (z.B. nach Erreichen von 3 Schreibzielen)?

Viel Erfolg bei der Umsetzung! Deine Coco



Anleitung zur Strukturierung Deines autobiografischen Textes, um Klarheit und emotionale Tiefe zu schaffen.



Die Heldenreise

- 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.

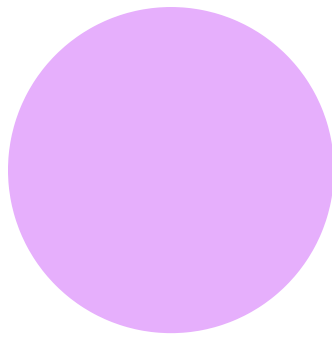
- Eine Krise oder ein Tiefpunkt, bei dem Du ernsthaft an Dir selbst und Deinem Weg zweifelst.

-
- 8. Die entscheidende Prüfung

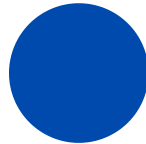
- Der entscheidende Moment, in dem Du alles auf eine Karte setzt. Dieser Punkt entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.
-

- 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



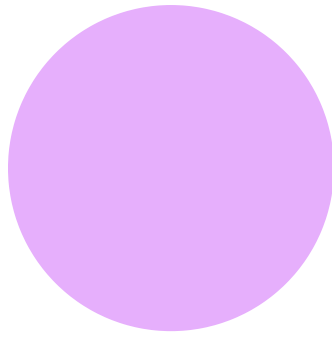
Video 1



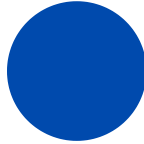
Innere Haltung als Autor*in entwickeln

In diesem Video lernst Du, wie Du Dein Selbstbild als Autor*in stärkst und den ersten Schritt in Deinen autobiografischen Schreibprozess machst.

[Link zum Video](#)



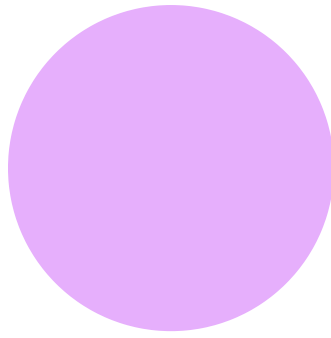
Video 2



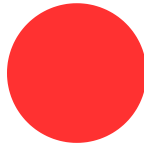
Deinen individuellen Schreiballtag gestalten

In diesem Video lernst Du, wie Du Deine Schreibgewohnheiten etablierst und AI-Tools nutzen kannst, um produktiver zu sein.

[Link zum Video](#)



Video 3



Erste Schritte in der Ressourcenbildung für Unternehmer*innen

In diesem Video lernst Du Techniken zur Selbstmotivation, um langfristig am Ball zu bleiben

[Link zum Video](#)

DEIN WORKBOOK

COCO SONNE



COCO SONNE

1. **Schreibe über einen Moment in Deinem Leben, in dem Du eine wichtige Entscheidung treffen musstest. Was hast Du dabei gefühlt und was hat diese Entscheidung für Dich verändert?**

2. Erinnere Dich an eine Person, die Dich in Deiner Kindheit oder Jugend besonders beeinflusst hat. Welche Eigenschaften dieser Person haben Dich am meisten beeindruckt?

3. Welche Werte sind Dir in Deinem beruflichen Leben wichtig?
Erzähle von einer Erfahrung, bei der diese Werte auf die Probe
gestellt wurden.

4. Wenn Du Deinem jüngeren Ich einen Rat geben könntest, welcher wäre das? Beschreibe eine Situation, in der Du diesen Rat gebraucht hättest.

5. Denke an einen beruflichen Erfolg, auf den Du besonders stolz bist. Was hast Du aus dieser Erfahrung über Dich selbst gelernt?

6. Welche Herausforderungen hast Du als Unternehmer*in bewältigt, die Dich stärker gemacht haben? Erzähle von einem Moment, der Dir besonders in Erinnerung geblieben ist.

7. Beschreibe einen Ort, der für Dich eine besondere Bedeutung hat, und erkläre, warum er Dich inspiriert oder beruhigt.

