DON'T (PANIC)

— JÖRG LEUPOLD (2026)

Ein praxisorientierter Reiseführer, der die Heldenreise nach Joseph Campbell als Landkarte für persönliche Veränderungsprozesse nutzt und Betroffene befähigt, aktiv zu Gestaltern ihrer eigenen Veränderung zu werden.

JÖRG LEUPOLD

VERÖFFENTLICHT 2026
Vahlen-Verlag, München
ISBN 978-3-8006-7867-9
ca. 174 Seiten

FOKUS
Heldenreise, Change & Transformation, Reframing, Resilienz, Selbstwirksamkeit.

DIE ZENTRALE EINSICHT

Change scheitert selten an der Strategie — sondern daran, dass Menschen unter Druck die Orientierung verlieren. Die Heldenreise gibt ihnen eine Landkarte: Wer die Stationen der eigenen Veränderung erkennt, wird vom Betroffenen zum Gestalter der eigenen Geschichte.

SCHLÜSSELKONZEPTE

DIE HELDENREISE ALS KOMPASS
Campbells universelles Erzählmuster wird zur Landkarte für Veränderung. Zehn Stationen ordnen das Chaos in einen begehbaren Pfad.

CHANGE VS. TRANSFORMATION
Change ist planbare Anpassung. Transformation ist tiefer Identitätswandel. Beide brauchen unterschiedliche emotionale Antworten.

INNERER KRITIKER & INNERER MENTOR
Der innere Kritiker ist ein wichtiges Signal, kein Blockierer. Indem wir ihm den inneren Mentor als stärkende Stimme gegenüberstellen, führen wir einen Dialog, der die notwendige Veränderung erst möglich macht.

WIDERSTAND ALS SCHUTZ
Status-quo-Bias, Verlustaversion, Reaktanz: Widerstand ist neurobiologisch erklärbar. Er gehört gewürdigt, nicht bekämpft.

REFRAMING & INNERE BILDER
Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum für bewusste Umdeutung. Innere Bilder wirken stärker als Argumente.

QUELLEN

JOSEPH CAMPBELL — DER MONOMYTHOS
»Der Heros in tausend Gestalten« als archetypisches Skript. Pragmatisch übertragen auf Change- und Transformationsprozesse.

PSYCHOLOGIE DES WIDERSTANDS
Kahneman/Tversky, Festinger, Brehm, Bandura, Kuhls PSI-Theorie als Erklärungsbasis.

CHANGE-KLASSIKER
Lewin, Kotter, ADKAR, Kübler-Ross & Bridges

HUMANISTISCHE & SYSTEMISCHE TRADITION
Frankl, Neff, Brown, Seligman sowie systemisch-narrative Schule (Seliger, White/Epston).

VERHALTENSÖKONOMIE & MOTIVATION
Erkenntnisse zu Entscheidungsverzerrungen und Selbststeuerung bilden die empirische Brücke zur Praxis.

KERNAUSSAGEN

OHNE EMOTIONEN KEINE VERÄNDERUNG
Veränderung scheitert an unbeachteten Emotionen, nicht an Plänen.

WIDERSTAND IST NICHT DAS PROBLEM
Wer Widerstand würdigt, gewinnt einen Verbündeten.

HANDLUNGSRAUM EXISTIERT IMMER
Auch in fremdbestimmten Prozessen bleibt ein eigener Spielraum.

MYTHOS SCHLÄGT METHODE
Narrative Rahmen schaffen Sinn und Identität, wo Modelle nur Daten liefern.

RESSOURCEN STATT DEFIZITE
Die Heldenreise aktiviert Vorhandenes, statt Mangel zu reparieren.

DIE 10-STATIONEN DER HELDENREISE

> **"ERFOLGREICHE VERÄNDERUNG SCHEITERT SELTEN AM VERSTAND, SONDERN AN UNBEACHTETEN EMOTIONEN."**
>
> — Jörg Leupold

BEDEUTUNG

- Schließt die Lücke zwischen Change-Lehrbuch und Coaching-Workbook
- Adressiert Selbstführung statt Führung über andere
- Übersetzt Campbell, Kuhl und Kahneman in konkrete Übungen

EINORDNUNG

- Steht in der Tradition von Storytelling-Coaching und ressourcenorientierter Beratung
- Anschlussfähig für Coaches, agile Begleiter, Personalentwicklung
- Empirische Andockstellen: PSI-Theorie, Verhaltensökonomie, Resilienzforschung

MÖGLICHE KRITIK

- Heldenreise-Schablone kann Happy End suggerieren
- Risiko der Individualisierung struktureller Probleme
- Imaginationsarbeit erklärungsbedürftig für rationalistisches Publikum
- Eklektische Theoriebasis

KERNBOTSCHAFT

- Du bist im Wandel nicht Opfer, sondern Hauptfigur
- Die Heldenreise gibt jeder Phase einen Ort — und ein Werkzeug
- Aus diffuser Überforderung wird ein begehbarer Pfad

> **"VERÄNDERUNGEN SIND WIE INNERE REISEN: DER KOPF WARNT VOR DEM UNBEKANNTEN, DAS HERZ ERINNERT AN DIE BEREITS GEMEISTERTEN ABENTEUER."**