

#### 4 Angebot: Identitätskrisen bewältigen

Du befindest dich vielleicht gerade in einer Situation, in der deine Identität entweder von anderen oder von dir selbst in Frage gestellt wird. Eine Krise gibt es öfters im Leben. Wenn dich diese Krise jedoch bis ins Tiefste verunsichert und du keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen willst, dann kannst du es mit Lernen versuchen.

Ich verstehe unter Identität eine Identifikation mit einem Selbstbild oder Idealbild. Dies sind Orientierungen in deiner Persönlichkeit, so etwas wie des Kaisers Kleider im Märchen. Wenn du diese Orientierungen lockerer nimmst, kann die Krise für eine neue Orientierung genutzt werden. Hierzu sind u.a. folgende Einheiten hilfreich.

- (-) Die Persönlichkeit erspüren 502e
- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) ins "innere Zentrum" gelangen 532
- (-) die Energie aus Selbstbildern rausnehmen
- (-) den Umgang mit sich selbst lernen 302
- (-) den inneren Wert entdecken 314
- (-) Umgang mit Persönlichkeitsmustern 515

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über [kontakt@dasganzeselbst.de](mailto:kontakt@dasganzeselbst.de).

**Selbsteinschätzung** Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?