

---

**ME, MYSELF & I**  
Individuation für Erwachsene

---



**AUFBAU & INHALTE**

---

# ME, MYSELF & I

## Individuation für Erwachsene

---

Das Programm orientiert sich inhaltlich an den Phasen & Schwerpunkten des natürlichen Individuationsprozesses und beinhaltet **drei Module**.

**MODUL 1** Kernthema hier sind die **Phasen 0 und 1** des für die Wiederaufnahme im Erwachsenenalter adaptierten natürlichen Individuationsprozesses. Sie dienen der **Klärung** des bereits etablierten **Selbstbildes & Lebenskonzeptes**.

Bei dieser Klärung geht es um die Bewusstwerdung und Loslösung aus den überwiegend künstlichen Abhängigkeiten und mentalen Verstrickungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt und festgesetzt haben, und die den Menschen an seiner persönlichen Entwicklung und seinem Selbstausdruck hindern.

Vergleichbar mit der Renaturierung eines Flusslaufs, bei der künstliche Begrenzungen und Umleitungen beseitigt werden, um dem Fluss seine natürliche Form zurückzugeben und einen natürlichen Verlauf zu gewährleisten, entspricht diese Klärung einer „**persönlichen Renaturierung**“ und ist Voraussetzung für die freie Entfaltung des persönlichen Naturells.

**MODUL 2** Nach dieser Klärung geht es darum, das verkümmerte Selbstbild, das ursächlich für entsprechende Abhängigkeiten und Blockaden ist, auf den aktuellen Stand zu bringen und *das* (SELBST-) Bewusstsein und (SELBST-) Vertrauen zu erlangen, das benötigt wird, um das Leben eigenständig, d.h. aus eigener Kraft & Motivation zu meistern...inklusive aller Hindernisse und Herausforderungen.

In diesem Sinne werden in **Phase 2** die erwähnten *losen, vernachlässigten Fäden der persönlichen Entwicklung* wiederaufgenommen und zu einem stabilen, widerstandsfähigen Strang verwoben.

Die Kernfrage lautet hier „**Worüber definiere ich mich?**“. Sie steht für die Konkretisierung **persönlicher / identitätsstiftender Merkmale** und die Reflexion der **sozialen & emotionalen Kompetenz**.

**MODUL 3** In **Phase 3** geht es um die persönlichen **Grundwerte & Grundbedürfnisse** und damit um die Definition eigener Werte, Maßstäbe und Prinzipien als Grundlage für eine erfüllte, ausgeglichene Lebensführung.

Im Zentrum steht hier die Frage: „**Woran richte ich mein Leben aus?**“.

Ein weiterer Aspekt bzw. Ausdruck des SELBST sind die persönlichen **Ziele & Visionen**. Im natürlichen Verlauf ergeben sie sich aus den bereits entwickelten, etablierten persönlichen Anlagen / Potentialen / Prinzipien und sind Thema der **Phase 4**.

Entsprechend geht es hier um die Frage „**Was will ich persönlich erreichen?**“.