

# ME, MYSELF & I



AUFBAU & INHALT



# Aufbau

---

---

## **EINLEITUNG**

---

## **INDIVIDUATION** | Das Konzept der persönlichen Entwicklung

---

### **MODUL 1** Individuation im Erwachsenenalter | Die Wiederaufnahme des Reifungsprozesses

#### **PHASE 0** Bestandsaufnahme Selbstbild & Lebenskonzept

Künstliche Abhängigkeiten  
Routinen & Gewohnheiten  
Innere Blockaden & Saboteure  
Innere Antreiber

#### **PHASE 1** Reset your mind

Reality Check | Künstliche Abhängigkeiten  
Reality Check | Routinen & Gewohnheiten  
Reality Check | Orientierung & Motivation  
Reality Check | Innere Blockaden & Saboteure  
Reality Check | Innere Antreiber

#### **Projektion & Kompensation**

---

### **MODUL 2** **PHASE 2** Worüber definiere ich mich?

Deine Kompetenzen & Stärken  
Deine Eigenschaften & Qualitäten  
Deine Gaben & Talente  
Deine Interessen & Leidenschaften  
Deine sozialen Kompetenzen  
Deine emotionale Kompetenz

#### **ESSAY** Vom Umgang mit der Angst

---

### **MODUL 3** Woran orientiere ich mich?

**PHASE 3** Deine Grundwerte & Ideale

**PHASE 4** Deine Lebensziele

**Alles hat seine Grenzen**

---

## **ABSCHLUSS**

Gegenüberstellung  
Schlusswort

# Inhalt

---

Das Programm orientiert sich inhaltlich an den Phasen und 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 **Reflexion und Klärung des** bereits etablierten **Selbstbildes & Lebenskonzeptes**.

Bei dieser Klärung geht es um die Bewusstwerdung und Loslösung aus den mentalen Verstrickungen und überwiegend künstlichen Abhängigkeiten, die sich im Laufe des Lebens entwickelt haben und der persönlichen (Weiter-) Entwicklung und Entfaltung im Wege stehen.

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 diese Blockaden und Abhängigkeiten bedingt hat, auf den aktuellen Stand zu bringen. 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

Das dritte Modul widmet sich der Kernfrage:

*Woran orientiere ich mich?*

In diesem Kontext werden in **Phase 3** die persönlichen **Grundwerte & Ideale** identifiziert. Sie sind als intrinsische Maßstäbe im Wesenskern verankert und sollten im Sinne des inneren Friedens und eines entspannten, ausgeglichen Lebens berücksichtigt und gelebt werden.

In **Phase 4** geht es dann um die persönlichen **Lebensziele**. Sie sind als Ausdruck des inneren Kompasses und allem, was das SELBST ausmacht, zu verstehen. In dieser Funktion sind sie richtungsweisend für ein zufriedenes, erfülltes Leben.

Als Ergänzung und Vervollständigung des Persönlichkeitsprofils werden die **persönlichen Grenzen** beleuchtet. Sie zu kennen und zu leben ist essentiell für eine ausgeglichene Lebensführung.