

Vorbemerkung

Wir möchten Ihnen die Nutzung unserer Bücher so angenehm und komfortabel wie möglich machen. Daher haben wir für alle Arbeitsschritte entsprechende Tabellen und Grafiken vorbereitet.

Eine sinnvolle Nutzung ist nur in Verbindung mit dem Buch möglich. Setzen Sie bitte das Material immer dann ein, wenn Sie beim Lesen an der entsprechenden Stelle angekommen sind. So bleibt der Zusammenhang mit unserem „Roten Faden“ erhalten.

1) Identität durch Prägungen

Welche Erfahrungen haben Ihre Identität von heute geprägt?		
Nr.	Bereich	Antwort
1	<p>Kindheit und Jugend Bindungen, Schutz, Sicherheit, Überforderung, Verantwortung, Herausforderungen, Einsamkeit, etc. <i>Was haben Sie überwiegend erfahren? Was hat Sie so geprägt, dass es heute noch spürbar ist?</i></p>	
2	<p>emotionale Hypotheken Krisen, Mobbing, Erkrankungen, Belastungen, Gewalt-/Missbrauchserfahrung, Ängste, Vernachlässigung, Enttäuschungen, etc. <i>Gibt es eine emotionale Schwere, die Sie noch heute mit sich tragen? Etwas, das Ihre Identität bis heute beeinflusst?</i></p>	
3	<p>soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen, Freunden, in bestimmten Subkulturen oder anderen Gruppierung <i>Gab es Grenzerfahrungen oder Drogenerfahrungen in der Peergroup? Haben Sie Solidarität und Teamspirit erlebt? Oder gar Ausgrenzung, Mobbing oder ein eigenes Machtbedürfnis gespürt? Welche Beziehung, hat Sie in welche Richtung geprägt?</i></p>	
4	<p>Partnerschaft, Liebe und Erotik (unklare) sexuelle Orientierung, Bindungssicherheit, Betrogen-/Verlassenwerden, viele kurze Beziehungen, die große Liebe schon früher erlebt, Vielfalt und Qualität sexueller Erfahrung <i>Welche Beziehungserfahrung ist heute noch für Sie relevant? Was bedeutet es für Sie, Beziehungen zu führen? Was macht Sie als Partner aus? Verbinden Sie mit Sexualität Genuss oder Verunsicherung?</i></p>	
5	<p>Muster Mir wurde immer gesagt, dass ich... Mein Vater, meine Mutter, meine Geschwister haben auch immer... Ich hatte immer ein schwieriges Verhältnis zu ... Ich möchte kein Kind mehr sein, weil... <i>Was wiederholt sich bis heute? Welche Aussagen gelten auch jetzt noch? Was werden Sie niemals vergessen?</i></p>	