

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>	

Welche Zugehörigkeiten und damit verbundenen Rollen haben Ihre Identität von heute geprägt?		
Nr.	Bereich	Antwort
1	<p>Stabile Gemeinschaften Nation, Hautfarbe, Region, Religion, Partei <i>Wo haben Sie Stolz und Verwurzelung erfahren? Was hat Ihr Temperament und Ihre Sprache geprägt? Wo haben Sie vielleicht ein Überlegenheitsgefühl, Minderwertigkeit oder eine Machtposition erlebt? Wer konnten oder können Sie sein? Welche Rolle ist am bedeutungsvollsten und warum?</i></p>	
2	<p>Rollen und Funktionen in Familie und Beruf <i>In welcher Rolle oder Funktion haben Sie Autorität, Fürsorge, Verantwortung oder Unterordnung erfahren? Wo konnten Sie persönliche Aufwertung, Bedeutsamkeit, Selbstwirksamkeit oder Einflussnahme erleben? Wer konnten oder können Sie sein? Welche Rolle ist am bedeutungsvollsten und warum?</i></p>	
3	<p>Soziale Kontakte Nachbarschaft, Gemeindeleben, Clique, Sportverein, Subkultur, Fanszene <i>Mit wem haben Sie Bestätigung, Solidarität, Spaß, Kräftemessen oder gemeinsame Ziele erlebt? Wer konnten oder können Sie sein? Welche Rolle ist am bedeutungsvollsten und warum?</i></p>	
4	<p>Partnerschaft Rolle als Partner, Verbindlichkeit der Beziehung <i>Was führen Sie für eine Partnerschaft? Welche Rolle füllen Sie aus? Welche Funktion hat Ihre Partnerschaft für Sie? Was möchten Sie leisten? In welcher Form fühlen Sie sich zugehörig?</i></p>	
5	<p>Vorbilder, Stars oder Idole Künstler, Sportler/Mannschaften, religiöse Führer, Politiker <i>Bei welcher Person oder welchem Thema spüren Sie Inspiration, Lebensgefühl oder ein bestimmtes Wertesystem bestätigt? Wer oder was hat Sie geprägt und geleitet? Haben Sie eine Fan-Identität?</i></p>	

Welche <u>Überzeugungen</u> haben Ihre Identität von heute geprägt?		
Nr.	Bereich	Antwort (zuerst Rainer, dann Tanja)
1	<p>Grundüberzeugungen / Weltbild zu Themen wie Umweltschutz, Erziehung, Politik, Gesundheit, Wirtschaft, etc. <i>Orientieren Sie sich an Gott, esoterischen Weisheiten, der CSU oder den Naturwissenschaften? Wonach richten Sie Ihre Meinungen und Entscheidungen aus? Welches Thema liegt Ihnen am Herzen? Wo engagieren Sie sich? Was interessiert Sie? Wo haben Sie eine klare Meinung und Überzeugung?</i></p>	
2	<p>Beziehungsüberzeugungen <i>Was macht den Kern einer Beziehung aus? Was muss eine Beziehung leisten? Führen Sie eine eher konservative oder eine offene Beziehung? Gibt es feste Rollen oder Aufgaben? Was erwarten Sie von einem Partner?</i></p>	
3	<p>Werte ethische oder moralische Prinzipien, Gerechtigkeitsfragen, Religiosität, Sinnfragen, etc. <i>Was sind Ihre Werte? Was ist Ihnen wichtig? Wonach richten Sie sich aus? Was erwarten Sie von anderen oder der Gesellschaft?</i></p>	
4	<p>Leitsätze Schon früher habe ich gedacht, dass ... Seit ich denken kann bewerte, denke, mache, bin ich... <i>Welche Grundsätze tragen und begleiten Sie? Wie ist die Welt? Wie begegnet man ihr? Wie ist der Mensch?</i></p>	

Welche <u>Kompetenzen</u> und <u>Interessen</u> haben Ihre Identität von heute geprägt?		
Nr.	Bereich	Antwort
1	<p>Fähigkeiten und Talente sprachliche, mathematische, sportliche, technische, musikalische oder handwerkliche Fähigkeiten <i>Was liegt Ihnen bis heute? Was macht Sie aus? Was können Sie besonders gut? Was unterscheidet Sie von anderen?</i></p>	
2	<p>Beziehungskompetenz Zuhören, Diplomatie, Empathie, Verständnis, Konfliktscheue, etc. <i>Sind Sie eher nachtragend oder zugewandt? Wo liegen Ihre Stärken? Was schätzt Ihr Partner an Ihnen? Was ist schwierig?</i></p>	
3	<p>Hobbys und Interessen sportliche/körperliche Betätigung, Technik (Autos, PC, Foto o.ä.); Haus und Garten (Kochen, Backen, Gärtnern); Weltenbummler, Sammler, Tierfreund, Filme, Bücher, Musik, Kunst, Podcasts, Veranstaltungen, etc. <i>Was sind Ihre Leidenschaften? Wofür können Sie sich begeistern? Was interessiert Sie besonders? Womit verbringen Sie Ihre Zeit?</i></p>	
4	<p>Genuss und Vorlieben Essen, Trinken, Bewegung, Geschmack, Geruch, Kleidung, Farben, Trubel, Ruhe, Wärme, Musik, etc. <i>Sind Sie lieber drinnen oder draußen? Womit umgeben Sie sich am liebsten? Was fühlen / schmecken / riechen / hören / sehen Sie gerne?</i></p>	

#

Welche <u>Kompetenzen</u> und <u>Interessen</u> haben Ihre Identität von heute geprägt?		
Nr.	Bereich	Antwort
1	<p>Körperliche Bedingungen und äußere Erscheinung Chronische Erkrankung, sonstige Einschränkung; besondere Merkmale oder Ausstrahlung; Kraft, Schönheit, Fitness, Makel, Kleidungsstil, Kosmetik, Schmuck etc. Was macht Sie aus? Was macht Ihnen zu schaffen? Wie würden Sie sich beschreiben? Was ist Ihnen wichtig?</p>	
2	<p>Erotik Selbsterleben, Körper, Kleidungsstil, Sexualität Wie bewusst ist mir meine erotische Ausstrahlung? Wie sehr definiere ich mich als Mann/Frau? Wie wichtig ist mir Sexualität?</p>	
3	<p>Lebensstil Mainstream, Konventionalität, Paradiesvogel, Tradition, Alternativ, Öko, Bildungsbürger, Aktivist, Hedonist, Konsument, Jet-Set, Outdoor-Freak, Technik-Nerd, Intellektueller; Produkte und Marken, Kleidung, Elektronik, Autos, Kosmetik, Schmuck Was sind Sie für ein Typ? Wonach richten Sie sich aus? Womit umgeben Sie sich gerne? Wie wohnen Sie? Wie reisen Sie? Wie gestalten Sie Ihre Umgebung? Mit welchen Produkten oder Marken können Sie einen Teil Ihrer Identität darstellen? Was beschreibt Sie gut? Welchem Produkt sind Sie treu und warum?</p>	
4	<p>Soziale Medien Posts, Links, Likes, Kommentare, Status, YouTube- Aktivitäten, etc. Was nutzen Sie und warum? Wie groß ist Ihr Bedürfnis nach Rückmeldung und Anerkennung?</p>	
5	<p>Demonstrative Abgrenzung Ich bin und lebe demonstrativ dagegen. Ich will auf keinen Fall ein Konsumfetischist, Öko, Verschwörungstheoretiker, Modepüppchen, Mainstreamer oder Esoteriker sein. Ich will nicht wie ein/e ... wirken. Jeder soll merken, dass ich nicht ... bin.</p>	

2) Identität durch Eigenschaften

Eigenschaftsliste		
1	<i>Ich bin reizbar, kritisch, ungeduldig, irritierbar, streitsüchtig, aggressiv, kompromisslos</i>	<i>Ich bin ruhig, besonnen, geduldig, gutmütig, sanftmütig, friedliebend, harmoniebedürftig, konfliktscheu</i>
2	<i>Ich bin gewissenhaft, gründlich, fleißig, zuverlässig, ausdauernd, pflichtbewusst, ordentlich, strukturiert, pedantisch, perfektionistisch</i>	<i>Ich bin nachlässig, unorganisiert, undiszipliniert, zerstreut, unordentlich, chaotisch, unkonzentriert</i>
3	<i>Ich bin gerne für mich, distanziert, geheimnisvoll, eigenbrütlerisch</i>	<i>Ich bin gerne mit anderen zusammen, gesellig, kontaktfreudig, kommunikativ</i>
4	<i>Ich bin kontrolliert, beherrscht, sachlich, gelassen, souverän</i>	<i>Ich bin impulsiv, cholerisch, aufbrausend, unbeherrscht, verletzend, jähzornig</i>
5	<i>Ich bin reserviert, zurückhaltend, schüchtern, abwartend, abwägend, vorsichtig</i>	<i>Ich bin lebhaft, begeisterungsfähig, leidenschaftlich, spontan, aufgedreht, abenteuerlustig, präsent, inspirierend</i>
6	<i>Ich bin ahnungsvoll, intuitiv, fantasievoll, spirituell, leichtgläubig, irrational</i>	<i>Ich bin vernunftorientiert, logisch, objektiv</i>
7	<i>Ich bin robust, resilient, widerstandsfähig, zäh</i>	<i>Ich bin empfindlich, kränkbar, übersensibel, labil, verletzlich, hypochondrisch</i>
8	<i>Ich bin konventionell, konservativ, bodenständig, traditionell, gradlinig, kultiviert, höflich, respektvoll, taktvoll, speißig</i>	<i>Ich bin offen, neugierig, ideenreich, experimentierfreudig, leichtsinnig, chaotisch, provokant, alternativ, rebellisch, visionär</i>
9	<i>Ich bin genügsam, bescheiden, maßvoll, verzichtsfähig, selbstlos</i>	<i>Ich bin anspruchsvoll, gierig, genussbetont, fordernd</i>
10	<i>Ich bin tatkräftig, initiativ, entscheidungsfreudig, willensstark, zielstrebig, engagiert, ehrgeizig</i>	<i>Ich bin passiv, bequem, verträumt, träge, unentschlossen, vage, aufschiebend</i>
11	<i>Ich bin selbstbewusst, stolz, überheblich, eitel</i>	<i>Ich bin selbstkritisch, selbstzweifelnd, selbstunsicher</i>
12	<i>Ich bin ängstlich, nervös, stressanfällig, unsicher, hadernd, unruhig</i>	<i>Ich ausgeglichen, gelassen, belastbar, geerdet, furchtlos</i>
13	<i>Ich bin pessimistisch, sicherheitsorientiert, sorgenvoll, deprimiert, misstrauisch</i>	<i>Ich bin optimistisch, zuversichtlich, sorglos, hoffnungsvoll</i>
14	<i>Ich bin großzügig, spendabel, verschwenderisch, großzügig</i>	<i>Ich bin geizig, neidisch, sparsam, knauserig</i>
15	<i>Ich bin selbständig, eigenwillig, unabhängig, individualistisch, freiheitsliebend, autonom</i>	<i>Ich bin außenorientiert, haltsuchend, beeinflussbar, unselbständig</i>
16	<i>Ich bin emotional, gefühlvoll, mitfühlend, feinfühlig, innig, romantisch, warmherzig</i>	<i>Ich bin rational, kühl, robust, stabil, unsensibel, unsentimental</i>
17	<i>Ich bin diplomatisch, rücksichtsvoll, empathisch, vermittelnd, verständnisvoll</i>	<i>Ich bin authentisch, direkt, unverblümt, schonungslos, provokant</i>
18	<i>Ich bin herzlich, charmant, lebenswürdig, freundlich</i>	<i>Ich bin mürrisch, launisch, nörgelnd, wechselhaft, ernst</i>
19	<i>Ich bin fürsorglich, beschützend, hilfsbereit, überbehütend, mütterlich, versorgend</i>	<i>Ich bin selbstbezogen, nicht-einmischend, freilassend, raumgebend, gewährend, gleichgültig, vernachlässigend</i>
20	<i>Ich bin führungsstark, dominant, bestimmend, durchsetzungsstark, überzeugend, autoritär</i>	<i>Ich bin überangepasst, mitlaufend, schwach, abhängig, unscheinbar</i>
21	<i>Ich bin tolerant, großmütig, vorurteilslos, sozial gesinnt, verzeihend</i>	<i>Ich bin stur, egoistisch, kleinlich, nachtragend, rachsüchtig, unversöhnlich, eifersüchtig</i>
22	<i>Ich bin umgänglich, unkompliziert, verträglich, anpassungsfähig</i>	<i>Ich bin anstrengend, kompliziert, verschroben, herausfordernd, speziell</i>
23	<i>Ich bin loyal, treu, verbindlich, berechenbar, verantwortungsbewusst</i>	<i>Ich bin unverbindlich, willkürlich, prinzipienlos, unzuverlässig</i>
24	<i>Ich bin attraktiv, schön, sinnlich, feurig, anmutig, jugendlich, freizügig, hingabefähig</i>	<i>Ich bin unscheinbar, verklemmt, gehemmt, unnahbar, spröde</i>
25	<i>Ich bin anständig, solide, aufrichtig, fair, gerecht</i>	<i>Ich bin strategisch, unehrlich, gerissen, manipulierend, skrupellos</i>
26	<i>Ich bin charismatisch, unterhaltsam, exzentrisch, mitreißend, schillernd, infantil, verspielt, humorvoll</i>	<i>Ich bin ernsthaft, dröge, langweilig, steif</i>
27	<i>Ich bin scharfsinnig, klug, methodisch, logisch, intelligent, analytisch</i>	<i>Ich bin begriffsstutzig, auffassungsschwach, vergesslich</i>
28	<i>Ich bin idealistisch, erlebnisorientiert, selbstverwirklichend</i>	<i>Ich bin konsumorientiert, materialistisch, statusorientiert, markenaffin</i>
29	<i>Ich bin belehrend, missionarisch, rechthaberisch, pädagogisch, aufklärerisch, bevormundend, übergriffig</i>	<i>Ich bin Freiheit lassend, nicht einmischend, zurücknehmend, Grenzen respektierend</i>

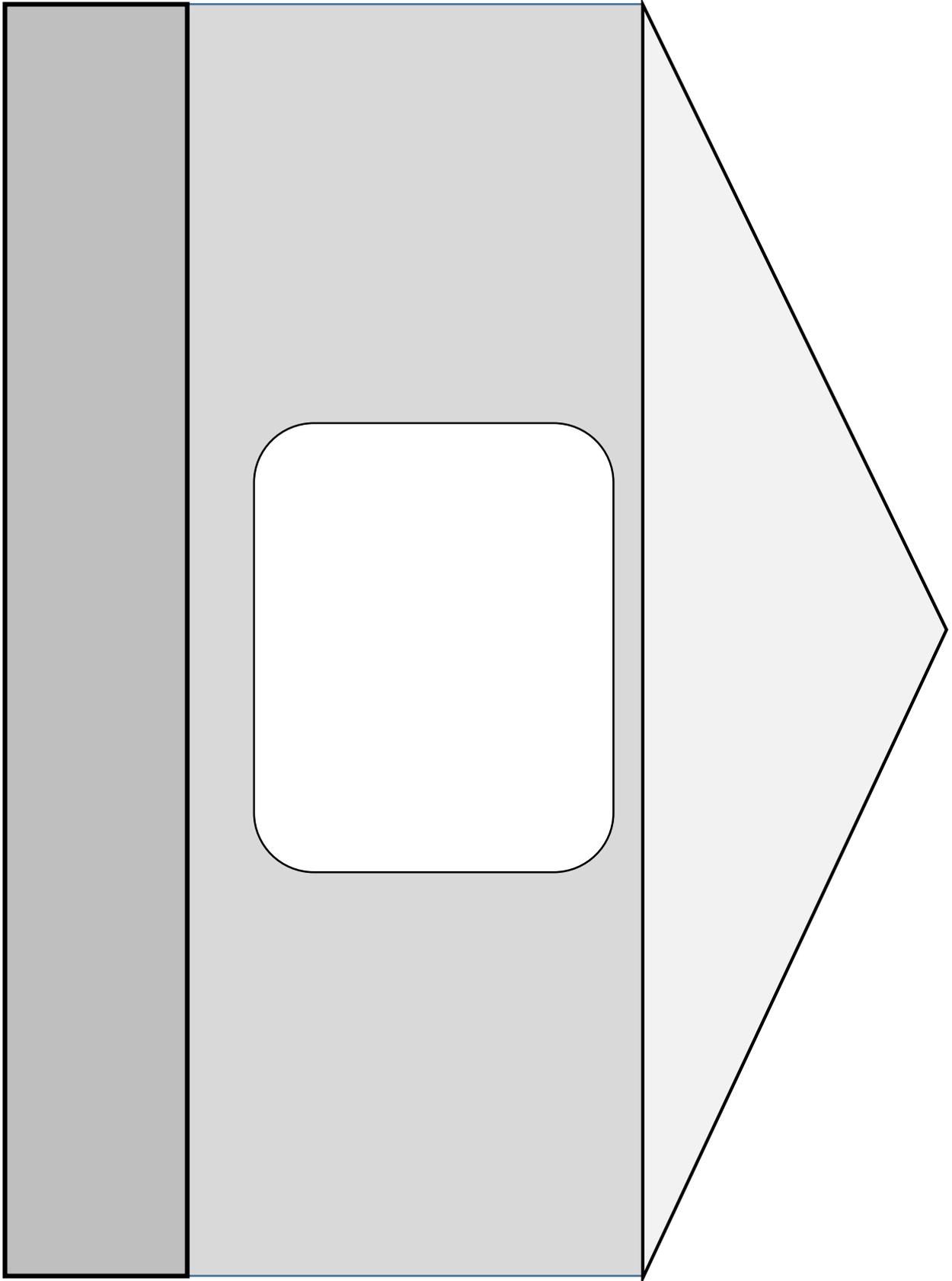
3) Banner

Nr.	Banner-Fragen	Antworten
1	Was für ein Mensch will ich sein?	
2	Was ist mir gerade so wichtig, dass ich es fast schon ein bisschen vor mir hertrage?	
3	Welchen Eindruck von mir würde ich gerne in einer Gruppe hinterlassen?	
4	Welche Inhalte teile ich in sozialen Medien am häufigsten?	
5	Welche Erfahrungen will ich unbedingt noch machen?	
6	Die Zugehörigkeit welcher Gruppe, Rolle oder Funktion strebe ich in Zukunft noch an?	
7	Welchem Motto oder Mantra folge ich gerne?	

4) Monster

Nr.	Monster-Fragen	Antworten
1	Welche Einstellung, die Sie selbst haben, mögen Sie eigentlich gar nicht, weil sie immer wieder auch Probleme bereitet?	
2	Welche Affekte an sich selbst finden Sie unangemessen?	
3	Wofür schämen Sie sich?	
4	Was haben Sie mal getan, was Sie jetzt bereuen?	
5	Welches Verhalten mögen Sie überhaupt nicht an sich selbst?	
6	Was ist für Ihren Partner schwer zu akzeptieren?	
7	Was haben ihre Eltern schon immer an ihnen bemängelt? Du bist ganz schön	
8	Welche geheimen Sehnsüchte schlummern in Ihnen, die Sie um jeden Preis für dich behalten wollen?	
9	An Ihnen wurde schon mal bemängelt, dass...	

5) Das Identitäts-Haus



6) Identitäts-Struktur

Nr.	Skala	Items	Summe	Standardwert (Summe / 1,6)
1	Bewusstheit	1, 6, 9, 10	+ + + =	
2	Homogenität	2, 8, 11, 16	+ + + =	
3	Treue	3, 7, 12,15	+ + + =	
4	Stabilität	4, 5, 13, 14	+ + + =	

Identitäts-Struktur

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewusstheit											
Homogenität											
Treue											
Stabilität											

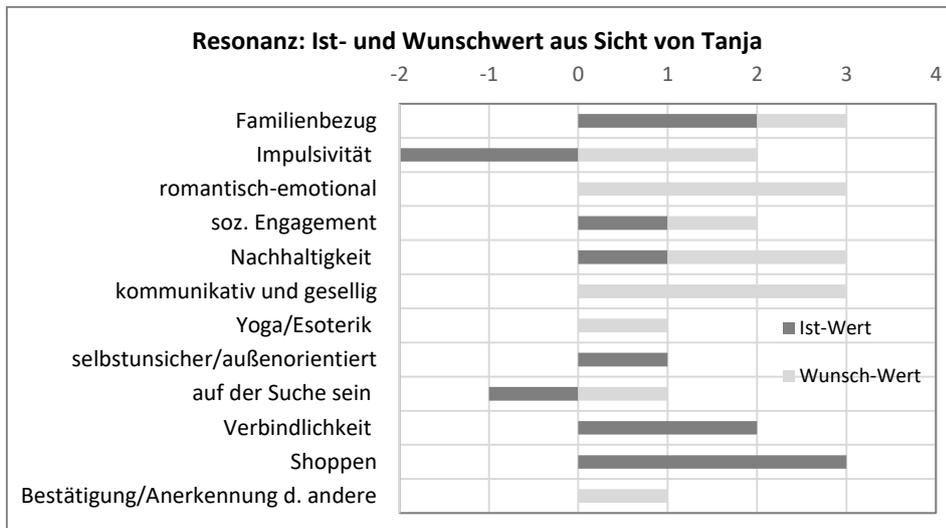
6) Einbring-Typen

Nr.	Skala	Items	Summe	Standardwert (Summe / 1,6)
1	Autonom	1,7,9,18	+ + + =	
2	Ungeübt	3,5,11,19	+ + + =	
3	Ängstlich	6,8,10,13	+ + + =	
4	Strategisch	2,12,14,16	+ + + =	
5	Überfrachtend	4,15,17,20	+ + + =	

Einbring-Typen

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Autonom											
Ungeübt											
Ängstlich											
Strategisch											
Überfrachtend											

8) Wunsch-Wert



9) Partner-Einfluss

Nr.	Skala	Items	Summe	Standardwert (Summe / 1,6)
1	Gewinnerfahrung	1, 5, 9, 13	+ + + =	
2	Verlusterfahrung	2, 6, 10, 14	+ + + =	
3	Dominiert werden	3, 7, 11, 15	+ + + =	
4	Führung haben	4, 8, 12, 16	+ + + =	

Partner-Einfluss

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewinnerfahrung											
Verlusterfahrung											
Dominiert werden											
Führung haben											

10) Qualitativer Partner-Einfluss

Nr.	Durch die Beziehung zu meinem Partner habe ich...	Antworten	Bewertung - 0 +
1	Selbstbewertung entwickelt/abgelegt.		
2	Erfahrung (nicht) machen können.		
3	Leitsätze entwickelt/abgelegt.		
4	Träume erfüllen/aufgeben können/müssen.		
5	einen besonderen Lebensstil erlangt.		
6	besondere Gelegenheiten bekommen/nicht bekommen.		
7	besondere Wohnsituation bekommen/aufgegeben.		
8	eine Familiensituation bekommen/aufgegeben.		
9	besondere Orte gesehen.		
10	besondere Menschen kennengelernt.		
11	besondere Gemeinschaft/ Gesellschaft erlebt.		
12	Status gewonnen/verloren.		
13	Rollen übernommen/aufgegeben.		
14	Kompetenz erworben/verloren.		
15	Muster entwickelt/abgelegt.		
16	Wertvorstellung/Grundüberzeugung übernommen/abgelegt.		
17	Meine äußere Erscheinung massiv verändert.		
18	Beziehungsvorstellung erfahren.		
19	körperliche/psychische Verletzung erfahren.		
20	Hilfe bekommen.		
21	Interessen entwickelt/aufgegeben.		
22	Eigenschaft (nicht) weiter entwickeln können.		

11) Partner-Identität

Nr.	Themenbereiche	Was trifft aus Ihrer Sicht für <i>beide</i> Partner zu?
1	Welche gemeinsame Verantwortung teilen wir?	
2	Welche Krise haben wir gemeinsam bewältigt?	
3	Um welche gemeinsamen Themen kreisen unsere Gespräche?	
4	Welche Aktivitäten verbinden uns als Paar besonders?	
5	Welchen Herzenswunsch würden wir uns noch gerne gemeinsam erfüllen?	
6	Welche kurzfristigen Projekte wollen wir unbedingt noch verwirklichen?	
7	Welches Erlebnis in unserer Beziehungsgeschichte hat uns zusammengeschweißt?	
8	Welche gemeinsame Erfahrung hätten wir ohne einander nicht machen können?	
9	Welcher sozialen Gruppe fühlen wir uns gemeinsam zugehörig?	
10	Welcher Lebens- oder Beziehungsstil vereint uns?	
11	Welche Rituale sind typisch für unsere Beziehung?	
12	An welchen Gewohnheiten würde man uns als Paar sofort erkennen?	