

4 Königswege der Selbstfindung

Arbeitsbuch mit
Ausfüllvorlagen



 **philosify**
Das Leben ist kein Ponyhof

Worum geht es?

Die eigene Identität ist nichts Selbstverständliches. Wir können sie erschaffen, umgestalten, manchmal auch verlieren und wiederfinden. Hier geht es darum, dass du deine Identität findest, dein wahres Ich. Diese Suche ist zwar anstrengend und sicher nicht immer ganz angenehm. Aber die Anstrengung ist es wert – denn am Ende wirst du mit dem Ergebnis belohnt: Ein klares und vor allem ungeschöntes Selbstbild.

In diesem E-Book...

- ... stellen wir dir die 4 Königswege zu deiner Identität kurz vor
- ... leiten wir dich mit zahlreichen Fragen über alle vier Wege zu deinem Ich
- ... werden wir dich auf einem schwierigen Weg begleiten und versuchen, ihn in gut zu bewältigenden Etappen aufzuteilen

Auf deiner Entdeckungstour kannst du alle Fragen beantworten – oder aber nur die für dich wichtigsten. Bearbeite einfach die Fragen, die dich am meisten ansprechen – wenn du Lust, Energie und Zeit hast, kannst du natürlich auch alle Fragen beantworten. Du kannst diese Fragen auch durcheinander beantworten. Und schon gar nicht musst du alles an einem Tag machen – nimm dir genug Zeit!

Nach dem Durcharbeiten dieses E-Books hast du sicherlich ein klareres Bild davon, was dich und deine Identität ausmacht.

Die 4 Königswege im Überblick

Wir kennen das aus der Wissenschaft: Die meisten bahnbrechenden Erfindungen oder großartigen Innovationen sind dadurch zustande gekommen, dass ihr Entdecker oder ihre Entdeckerin sich eine ganz neue Frage gestellt hat. Diese Frage war nicht ein „genialer Einfall“ aus dem Nichts, sondern ist oft erst aus der Verwunderung darüber entstanden, dass irgendetwas nicht ganz „passte“ oder man auf den bekannten Pfaden nicht zum Ziel gelangt ist.

Auch der Schlüssel zur eigenen Identität lautet daher: Gute Fragen führen zu guten Antworten; schlechte Fragen entweder zu schlechten oder zu gar keinen Antworten. Wir haben deshalb alle Fragen zusammengestellt, die sich besonders gut dazu eignen, der eigenen Identität auf die Schliche zu kommen. Diese Fragen haben wir in 4 Gruppen eingeteilt, die wir die „4 Königswege zur Selbstfindung“ nennen.

Erster Weg: Geschichten erzählen

Der erste Königsweg zur Selbstfindung beruht auf der Erkenntnis, dass Identität mit den Geschichten zu tun hat, die du dir über dich selbst erzählst. Christentum, Buddhismus, Islam, Borussia Dortmund, die Apple-Community, die 68er-Bewegung: sie alle wissen, wer sie sind, was sie ausmacht, was sie zu tun haben – mit Hilfe von Geschichten.

Zweiter Weg: Die eigenen Werte

Bei diesem zweiten Weg geht es um Werte. Werte sind – stark vereinfacht und so gar nicht philosophisch ausgedrückt – Dinge, Ideen oder Beziehungen, die uns wichtig sind. Deswegen kommen wir unseren Werten auch am schnellsten auf die Spur, wenn wir uns fragen, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Was ist meine Lebensaufgabe? Welche Mission verfolge ich in meinem Leben? Solche Fragen stellen wir alle uns viel zu selten – dabei haben sie eine große Wirkung.

Dritter Weg: Andere Menschen

Vielleicht ist dir schon mal aufgefallen, dass du „dich selbst“ nur ganz schwer erkennen kannst. Dafür ist der dritte Weg da, denn es kann manchmal hilfreich sein, die eigene Identität in anderen Menschen zu suchen – und zwar in denen, die uns selbst besonders stark geprägt haben. Unsere Identität und unsere Werte spiegeln sich in diesen Menschen – und wir können uns dadurch selbst besser erkennen.

Vierter Weg: Individualität

Auf dem vierten Weg geht es nun richtig tief hinab in die eigene Persönlichkeit. Wir alle haben individuelle Ziele und Träume; ganz persönliche Talente, Stärken und Schwächen; jeweils eigene Überzeugungen und Motive. Diese Eigenschaften machen unsere Persönlichkeiten aus: Sie unterscheiden uns von unseren Mitmenschen und geben daher besonders gut darüber Aufschluss, was uns als Person besonders oder einzigartig macht.

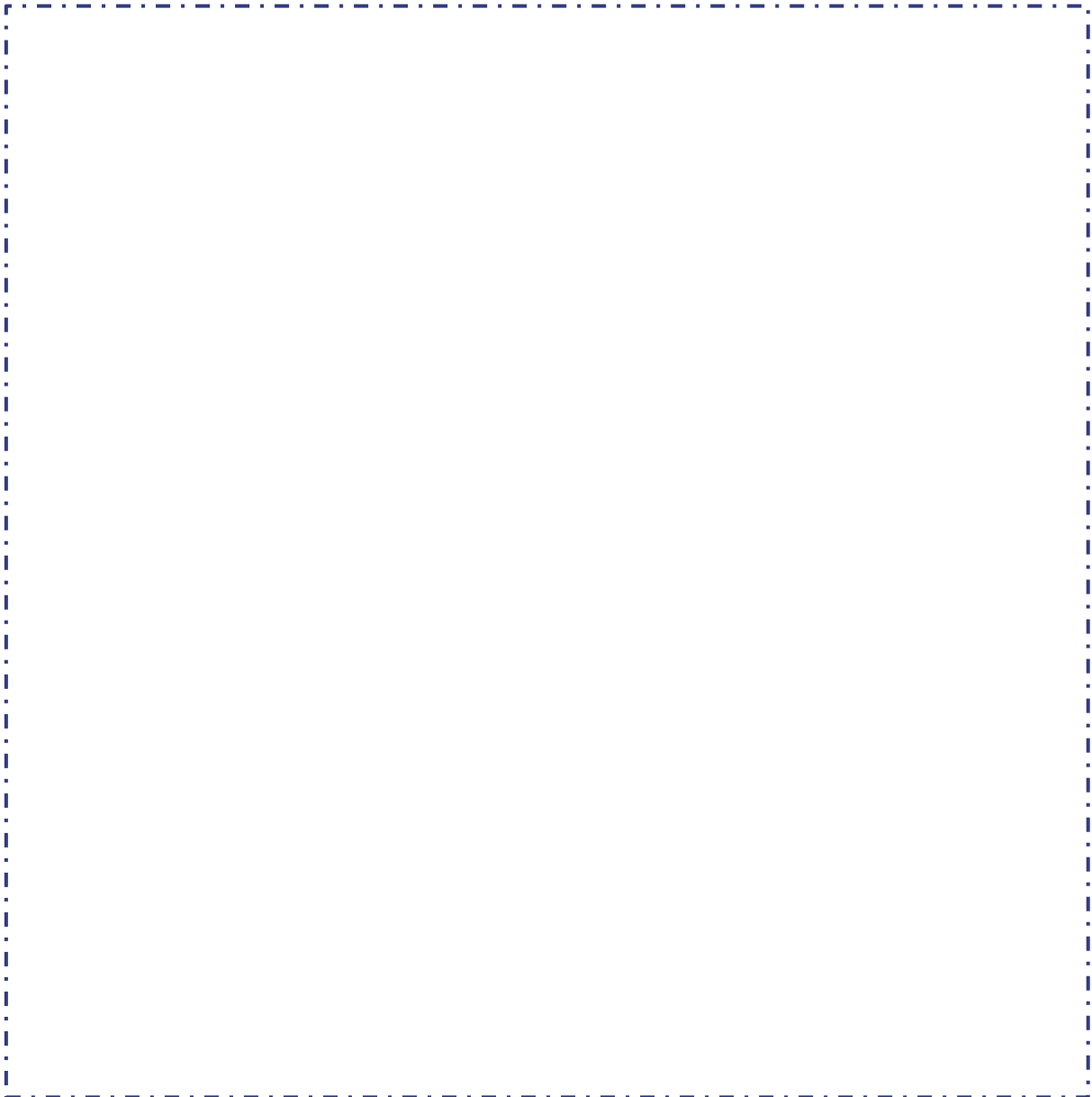
Wenn du willst, kannst du noch mehr zum Thema [Selbstfindung](#) nachlesen.

Erster Weg: Geschichten erzählen

1. Kurzfilm über dein Leben

Ein Filmteam dreht einen Kurzfilm über dein Leben. Du darfst entscheiden, was darin passieren soll und welche Charaktere darin auftreten werden. Du kannst deine Gedanken hier entweder stichpunktartig notieren oder ausführlicher werden – oder ein ganzes Drehbuch schreiben (nimm dir einen Extra-Zettel!).

Meine Notizen zum Kurzfilm über mein Leben:



2. Selbstvorstellung

Stell dir vor, du wirst auf einer Party gefragt, wer du bist, und musst jetzt sofort antworten – du hast keine große Zeit, zu überlegen oder dir deine Antwort genau zurecht zu legen. Du hast **nur eine Minute Zeit**, zu antworten – also fass dich am besten kurz und bring es auf den Punkt. 😊

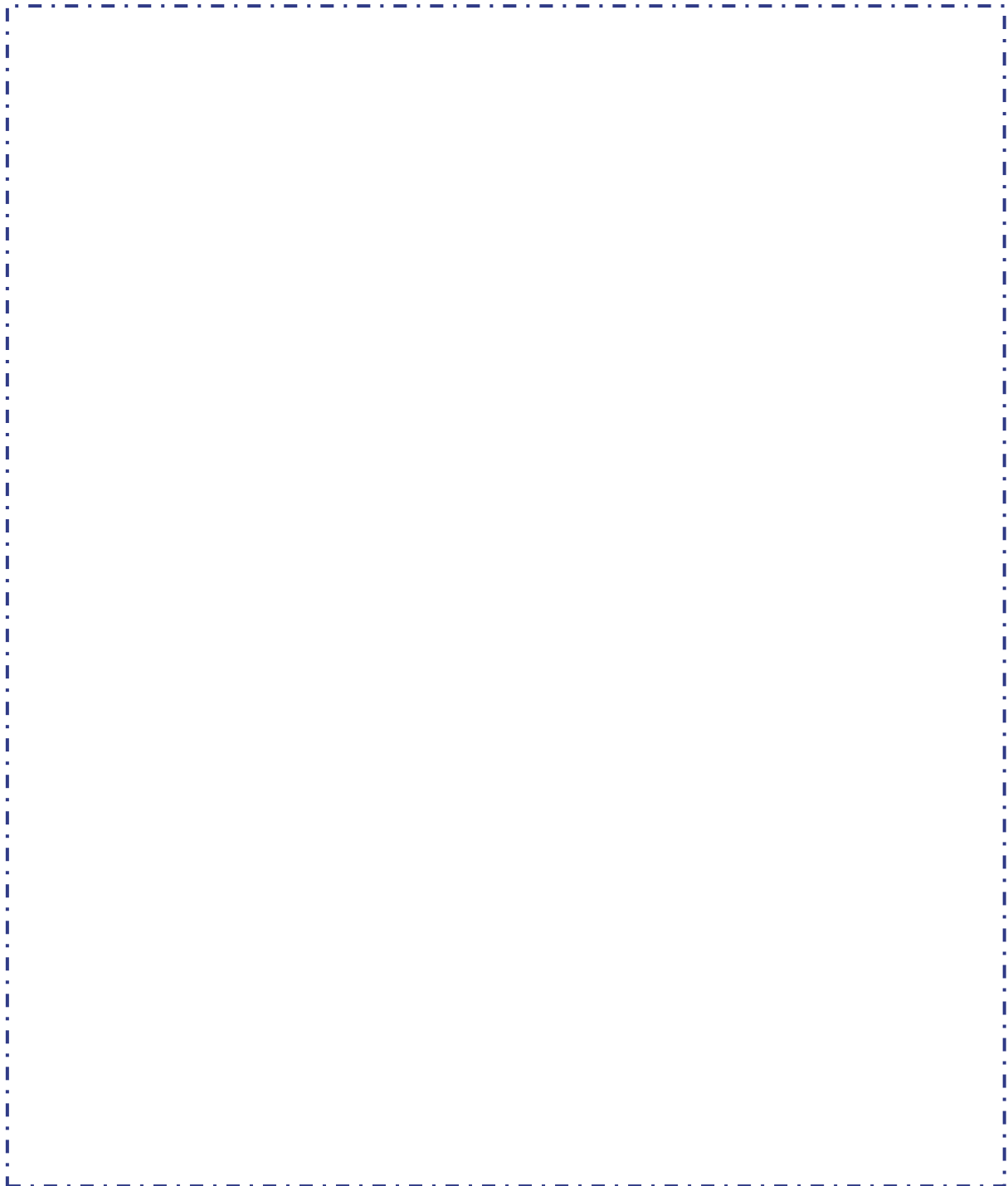
Hey, wer bist du denn?



3. Laudatio

Es ist dein 50. Geburtstag. Alle deine Freunde, Familie und sonstige wichtige Gäste sind anwesend. Eine Person deiner Wahl wird nun eine Lobrede (Laudatio) auf dich halten. Was würde sie oder er wohl über dich sagen?

Wie würde meine Laudatio lauten?

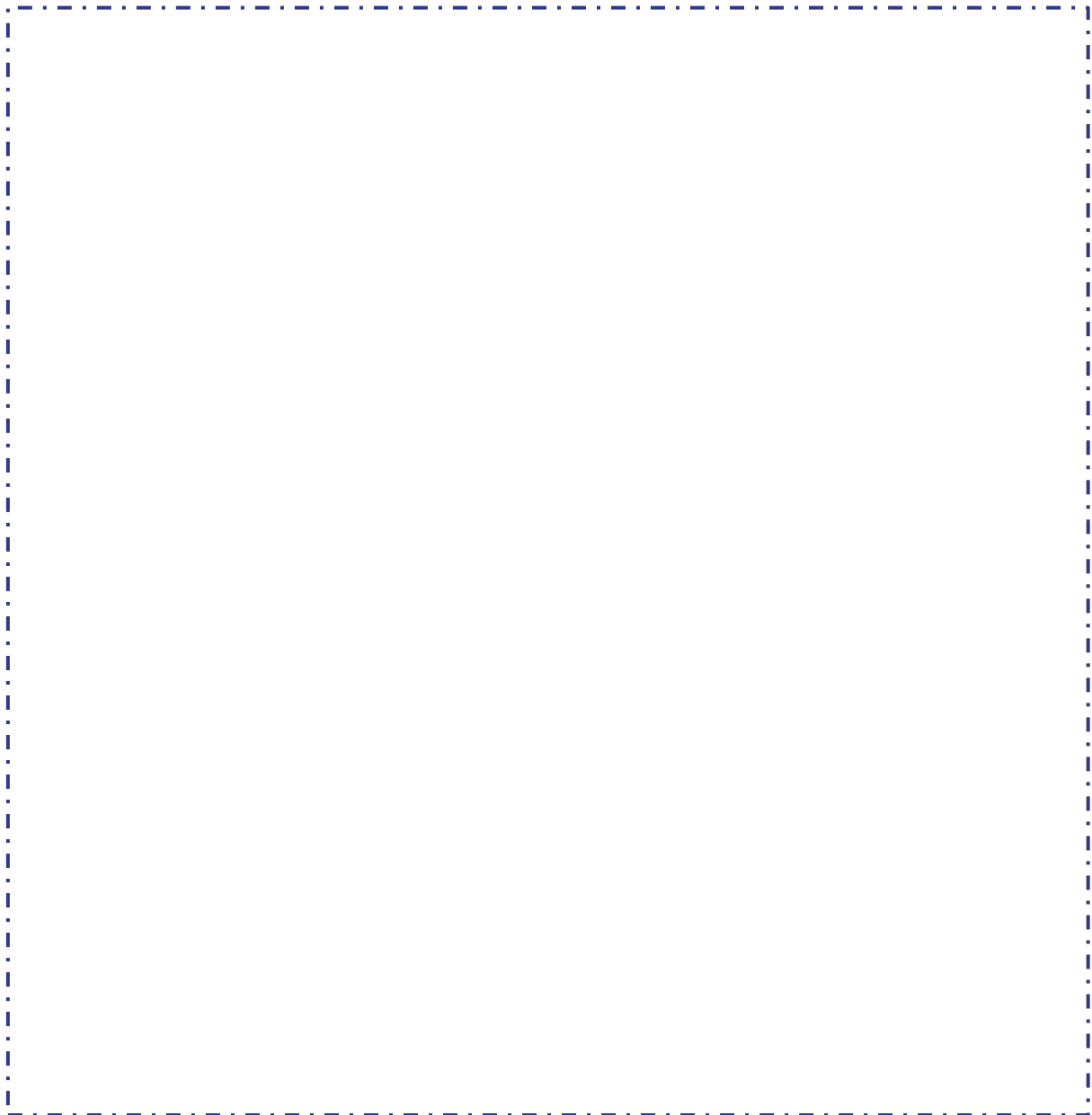


Zweiter Weg: Die eigenen Werte

1. Meine Mission

Ein guter Weg, mit den eigenen Werten schnell in Kontakt zu kommen, ist die Frage nach der eigenen Lebensmission. Versuch es mal zu formulieren: Was ist deine Mission, deine Lebensaufgabe? Welche Mission verfolgst du?

Was ist meine Mission oder Lebensaufgabe?



2. Lebensrückblick

Eine ähnliche Vorgehensweise wie die Lebensmission ist ein imaginärer Rückblick auf das eigene Leben. Wenn du am Ende deines Lebens zurückblickst: Welches Leben möchtest du dann geführt haben? Auf was wirst du stolz sein? Was wirst du bereuen?

Welches Leben möchte ich geführt haben?



Auf was werde ich stolz sein?



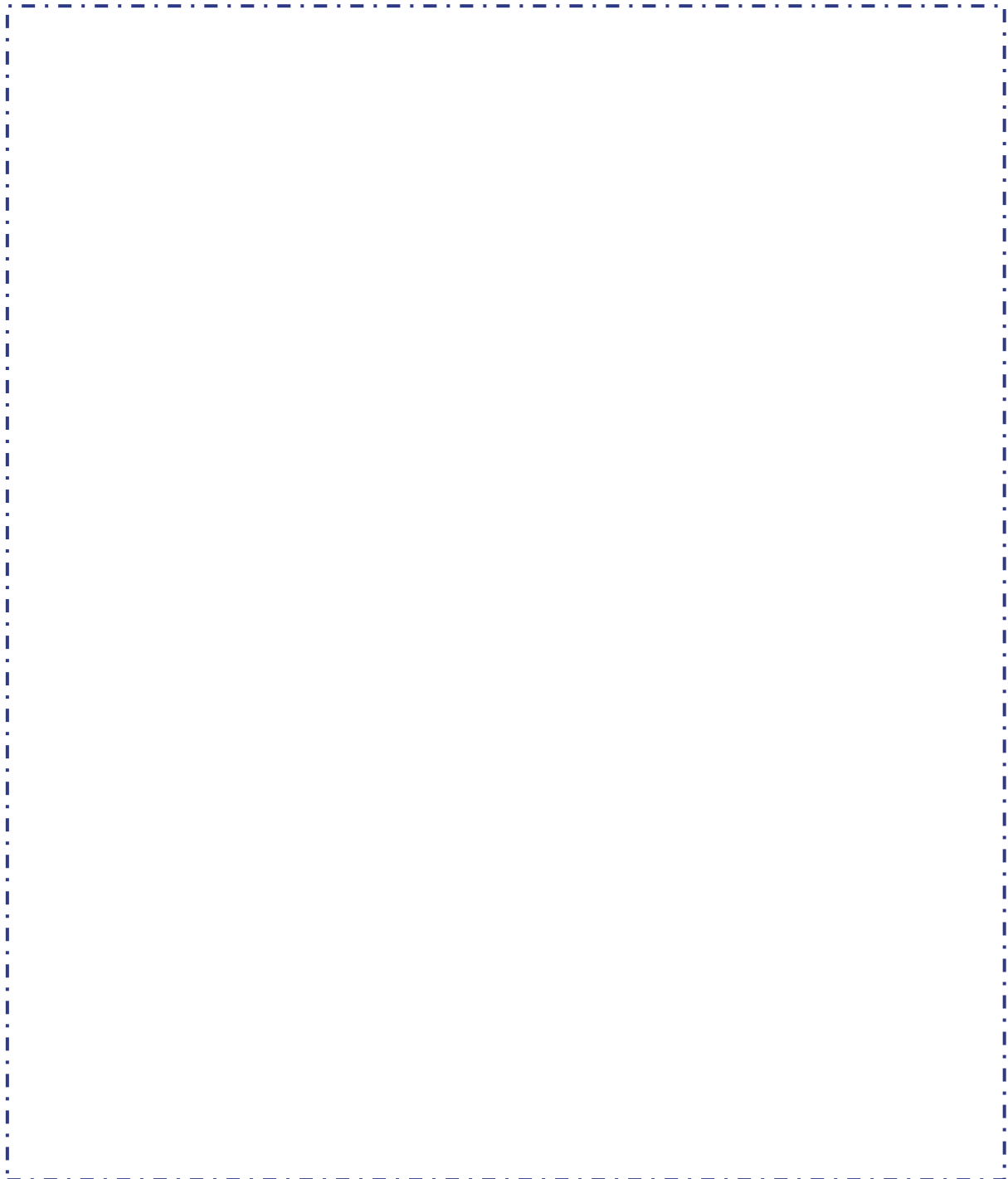
Was werde ich bereuen?



3. Die beste Version von dir

Wie sieht dein ideales Selbst aus? Was wäre die beste Version von dir? Wie müsstest du sein, damit du sagen kannst: So will ich sein, wenn ich alle meine Stärken ausspielen könnte und meine Schwächen keine Rolle mehr spielen?

Die beste Version von _____ :



Dritter Weg: Andere Menschen

1. Authentische Beziehungen

Frage dich, in welchen deiner Freundschaften und Beziehungen du am meisten du selbst sein kannst. Für wen brauchst du keine Maske aufzusetzen, für wen musst du dich nicht verstellen? Und wie bist du dann?

Meine authentischen Beziehungen:



Wie bin ich in diesen Beziehungen?



2. Vorbilder

Sich selbst zu erkennen – das ist ohne „Spiegel“ gar nicht so einfach. Du kannst dich besonders gut in den anderen Menschen erkennen, die für dich Vorbilder darstellen. Denn so wie sie sind, wärst du selbst gerne öfter.

Mein größtes Vorbild ist:



Und zwar weil:



3. Prägung durch die Eltern

Neben den Vorbildern gehören für die meisten Menschen die eigenen Eltern zu den wichtigsten Bezugspersonen im Leben. Frage dich doch mal, in welcher Hinsicht du ihnen ähnlich bist und wo du dich doch stark von ihnen unterscheidest.

Inwiefern bin ich meiner Mutter ähnlich?

Worin unterscheide ich mich von meiner Mutter?

Inwiefern bin ich meinem Vater ähnlich?



Worin unterscheide ich mich von meinem Vater?



Vierter Weg: Individualität

1. Stärken und Talente

Was sind deine Talente? Worin bist du gut (oder zumindest besser als in anderen Dingen)? Was würden deine Freunde über deine Talente sagen? Schreib einfach alles auf, was dir einfällt – vielleicht ist auch nur eine der beiden Fragen für dich gut geeignet.

So sehe ich meine Stärken und Talente:



So sehen meine Freunde meine Stärken und Talente:



2. Schwächen und Handicaps

Was sind deine Schwächen und Handicaps? Worin bist du nicht so gut oder schlechter als in anderen Dingen? Auch hier gilt: Schreib alles auf, was dir einfällt und beantworte gern nur eine der beiden Fragen, je nachdem, welche der Fragen dir einen bessern Zugang gibt. Oder, wenn du magst, beantworte beide.

So sehe ich meine Schwächen und Handicaps:



So sehen meine Freunde meine Schwächen und Handicaps:



3. Natürliche Leidenschaften

Dieser Abschnitt fasst mehrere, sehr ähnliche Fragen zusammen, mit denen du herausfinden kannst, was deine natürlichen Leidenschaften sind. Das sind Dinge, die dir schon als Kind Spaß gemacht haben oder die du heute immer noch in deiner Freizeit tust und bei denen du die Zeit vergisst und in den „Flow“ kommst.

Woran hatte ich schon als Kind große Freude?



Was hat mir als Kind überhaupt gar keinen Spaß gemacht?



Wenn ich als Kind Freizeit hatte, dann ...



Für welche Dinge kann ich heute noch Vorfreude empfinden?



Bei welchen Tätigkeiten kann ich die Zeit vergessen? („Flow“)



4. Freiheit

Nie wieder Arbeiten: Wenn du morgen 100 Millionen Euro im Lotto gewinnen würdest und dir deshalb nie wieder Gedanken um Geld machen müsstest: Was würdest du dann tun? Wie würdest du Leben?

Wie bin ich, wenn ich mich frei von allen Zwängen und Pflichten fühle?



Und jetzt?

Wir würden uns freuen, wenn du mit diesem E-Book deiner eigenen Identität ein Stück nähergekommen bist.

Denk immer daran: Es gibt keine „Patentlösung“, wie wir die eigene Identität finden können. Identitätssuche ist ein Prozess. Deine Antworten auf diese Fragen werden auf dich zurückwirken und du wirst ein immer genaueres und authentischeres Bild von dir selbst bekommen. Du kannst die Fragen auch irgendwann noch einmal ausfüllen, wenn du glaubst, dass du noch nicht so wirklich zum Kern deines Selbst vorgedrungen bist. Und es ist nicht ausgeschlossen, dass du die entscheidende Idee ganz spontan nächste Woche unter der Dusche bekommst. Gute Fragen lösen im Gehirn Suchprozesse aus, die sich über eine längere Zeit ziehen können.

Aber dort musst du nicht stehen bleiben. Denn Wissen verändert dein Leben nur bis zu einem gewissen Grad. Das eigentliche Ziel ist Veränderung.

Unser [Einzelcoaching](#) kann dich dabei unterstützen, neue Wege zu gehen und neue Lösungen zu finden. Wir holen dich dort ab, wo du derzeit stehst – und unterstützen dich auf deinem ganz eigenen Weg.

Wir wünschen dir alles Gute und viel Erfolg!

Hendrik und Sebastian

