



DEINE IDENTITÄT

WER BIST DU?

1. ESSENZ – Wer bist du wirklich?

Wenn du alles loslässt, was du tust oder darstellst – was bleibt?
Was ist das, was dich im Innersten ausmacht?
Schreibe frei, ohne nachzudenken. Fühle in dich hinein.

2. Prinzipien & Werte – Was trägt dich?

Nach welchen inneren Prinzipien lebst und wirkst du?
Was ist dir heilig – in Beziehungen, in deiner Arbeit, in dir selbst?

3. Verkörperung – Wie lebst du deine Identität?

Wie zeigt sich deine Essenz in deinem Alltag?
Wie beginnst du deinen Tag, um in deine Frequenz zu kommen?
Welche Rituale oder Routinen nähren dich und halten dich in Balance?



4. Selbstverpflichtung – Deine Vereinbarung mit dir selbst

Formuliere 3–5 bewusste Sätze, die deine Haltung ausdrücken.
Diese Sätze sind keine Ziele, sondern innere Ausrichtung.

Beispiele:

Ich lebe in Fülle und Vertrauen.

Ich wähle Wahrheit vor Bequemlichkeit.

Ich handle aus meiner Frequenz, nicht aus Angst.

Ich bin zu jeder Zeit mit mir verbunden und kann mich auf mich verlassen.

Abschluss-Reflexion

Wenn du alles liest, was du geschrieben hast. Was spürst du?

Wie fühlt sich deine Identität an, wenn du sie nicht denkst, sondern lebst?

Hinweis

Deine Identität ist nicht fix. Sie wächst mit dir.

Lies deine Worte immer wieder und nimm sie dir auf. Sie sind

Erinnerung an das, was du bist, nicht an das, was du werden musst.