

Graham Gorclon Ramsay/
Holly Barlow Sweet

Reiseführer zum Selbst

Wer bin ich und wer will ich sein?

Übersetzt von Claudia Campisi

Verlag Hans Huber

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Vorwort: Zur Entstehung des Buches	11
Einführung: Zum Gebrauch des Buche:	15
1 Die Reise zum Selbst	19
Einleitung	19
Was ist Selbsterkundung?	20
Warum ist Selbsterkundung wichtig?	21
Aus der Perspektive der Psychologin	22
Aus der Perspektive des Fotografen	24
Starten Sie durch!	25
Übung 1: Wer bin ich heute?	26
Übung 2: Rollen und Funktionen	28
Ausblick	29
2 Der Wert des Selbstaudrucks	31
Einleitung	31
Visuelle Medien	32
Schriftmedien	34
Dokumentation	35
Aus der Perspektive der Psychologin	36
Aus der Perspektive der Fotografie	37
Eine Bestandsaufnahme	38
Zusammenfassung	33
3 Wendepunkte und Schlüsselfiguren	43
Einleitung	43
Übung 1: Ich zeichne mein Leben	46
Übung 2: Schlüsselfiguren	49
Übung 3: Wendepunkte	55
Übung 4: Betrachtung von Familienfotos	59
Zusammenfassung	66

k	Die Rolle des Geschlechts	69
	Einleitung	69
	Übung 1: Geschlechtsspezifische Fotos	72
	Übung 2: Autobiografische Geschlechtsumwandlung	78
	Übung 3: Geschlechterstereotypen	82
	Zusammenfassung	86
5	Kultureller Hintergrund, Nationalität, Rasse und Ethnizität	89
	Einleitung	89
	Übung 1: Familienstammbaum	92
	Übung 2: Kulturobjekte	97
	Übung 3: Vorurteile	100
	Zusammenfassung	107
6	Das Selbst im historischen Kontext	109
	Einleitung	109
	Übung 1: Visualisierung im historischen Kontext	111
	Übung 2: Plätze tauschen	116
	Übung 3: Was mein Leben verändert hat	122
	Zusammenfassung	127
7	Der Sinn des Lebens	131
	Übung 1: Woran ich den Sinn meines Lebens erkenne	133
	Übung 2: Der Sinn des Lebens als Bild und Gedicht	137
	Übung 3: Eine Aufstellung Ihrer Wertsachen	141
	Übung 4: Landkarte der Freundschaften	146
	Zusammenfassung	148
8	Eine andere Art des Selbstbildes	151
	Einleitung	151
	Übung 1: Portrait ohne Gesicht	153
	Übung 2: Alter Ego	157

Übung 3: Das Selbst demaskieren	165
Zusammenfassung	167
9 Die Zukunft	169
Einleitung	169
Übung 1: Die Zukunft ist jetzt — ein Comicstrip.	172
Übung 2: Weggabelung.	175
Übung 3: In Erinnerung bleiben.	181
Zusammenfassung	186
10 Das Selbst als Mixed-Media-Portrait	189
Einleitung	189
Wie fange ich an?	190
Wie gestalte ich mein Selbstportrait?	191
Übung: Ordnen Sie Ihre Gedanken.	194
Selbstportraits im Gruppenkontext	195
Beispiele von Selbstportraits.	196
11 Schlussbetrachtung.	203
Tagebuch schreiben.	205
Dokumentation.	205
Internet	205
Familie und Freundeskreis.	206
Neue Übungen entwickeln.	206
Anhang 1: Empfehlungen für die Leitung von Gruppen.	209
Ein Seminar nach dem Modell von «Reiseführer zum Selbst».	209
Die Übungen als Ergänzung in anderen Seminaren und Kursen	212
Die Übungen im Rahmen eines Orientierungsprogramms für Erstsemester.	213