

Verena Kast

Immer wieder mit sich selber eins werden

Identität und Selbstwert entwickeln
in einer komplexen Welt

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort	7
1. Die Frage nach mir selbst	8
Worauf kann man sich verlassen?	11
Sich verlassen auf zuverlässige Beziehungen.	13
2. Was kann man unter Identität verstehen?	14
Kontinuität und Kohärenz	15
Ich bin, wie ich gesehen werde, oder: Ich werde gesehen, also bin ich – ein modernes Konzept	18
Identität und Veränderung	23
3. Spurensuche Identität: Was wurde unter Identität schon alles verstanden?	25
Das Gegenprogramm zur Einlinigkeit der Identität: Hermann Hesse (1877–1962)	27
Jean-Jacques Rousseau (1712–1778)	28
Der französische Existenzialismus und die Frage nach der Identität	29
4. Identität entsteht im Dazwischen	34
Affekte, Affektregulation und der freundliche Blick ...	35
Der Anfang der bewussten Identität: der rote Fleck	38
Das Vergleichen: ich und die anderen – die anderen und ich	40
Zuschreibungen	47
5. Anpassung und Identität	63
Die Macht des „Man“	63

6. Neue Identitätserfahrungen an Lebensübergängen	75
Man kann sich verändern	78
Was ist eine Krise?	94
7. Gefühle – Anfragen an unsere Identität	97
Ärger	99
Angst	109
Freude	113
Dankbarkeit	120
Trauer	121
Neid	131
Scham	135
8. Identität aus Sicht der Symbolik	138
Der Blick in die Zukunft	140
Symbole der Identitätsentwicklung	141
Das Einbeziehen des Unbewussten	154
9. Bildung von Identität als zielsuchender Prozess ...	155
Interesse und Exploration	155
Abgrenzung und Integration	159
Der Individuationsprozess	164
Kompensation	174
10. Anregungen zur Identitätsfindung von innen	177
Ein Märchen, das von einem Lebensübergang handelt.	178
Das Fremde in mir	182
Zum Schluss: Das eigene Leben erzählen	185
Dank	189
Anhang	190
Anmerkungen	190
Literatur	195