

# ICH MANIFEST

## Arbeitsblatt zum Kapitel Edentität - Vom Ursprung unserer Identität

Christina Ott & Valerie Lill

„Was lange gärt, wird endlich Mut – Entscheidung für die Zuversicht“  
Francke Buch, 2023

### 1 Ich bin.

Ich bin angesehen. Seit eh und je geliebt.

Ich bin \_\_\_\_\_

(Setze ein Adjektiv ein, welches Dein Herz weit macht.)

### 2 Mein Name

Ich entscheide mich für diese Bedeutung meines Namens:

\_\_\_\_\_

### 3 Beziehungen

Die Beziehung zu \_\_\_\_\_  
will ich pflegen. Durch sie/ihn bekomme ich wahrhaftiges und  
liebvolles Feedback. Daran kann ich wachsen.

### 4 Eigenschaften

Meine Eigenschaften haben mir geholfen, zu werden, die ich  
heute bin. Darüber freue ich mich!  
Zu meinen positiven Eigenschaften gehört, dass ich

\_\_\_\_\_

### 5 Meine Brille

Meine Sicht der Dinge ist nicht die absolute Wahrheit, ich schaue  
durch meine selbst gefärbte Brille. Die gute Nachricht dabei ist,  
dass ich auch alte Bilder nachbearbeiten kann. Das will ich mit  
folgender Situation tun:

\_\_\_\_\_

In Zukunft will ich sie neu bewerten.

## 6 Das Gift

Das Gift, von dem ich genascht habe, heißt

---

Ich möchte mich davon lösen und meinen Wert an anderem festmachen. Dazu hilft mir folgender Gedanke:

---

---

## 7 Gottes Sicht

Gott hat mir eine wunderbare „Edentität“ gegeben. Sein »sehr gut« steht von Anfang an über meinem Leben. Deshalb muss ich mich nicht schämen so zu sein, wie ich bin, muss mich nicht mit dem Streben nach Perfektion oder in Vergleichen mit anderen aufreiben.

Ich möchte lernen, mit meiner individuellen Wesensart, meiner Körperform, Hautfarbe und meinem Geschlecht zufrieden zu sein.

## 8 Weiter wachsen

Meine Identität darf weiterwachsen. Ich habe einen Platz auf dieser Welt und in Gottes Plan. Das macht mich zuversichtlich für die Zukunft.

Datum

Unterschrift