

## Dr. Hermann Rühle

# WAS BIN ICH? WIE BIN ICH? WOZU BIN ICH?

### WIE ICH ERKENNE, WER ICH WIRKLICH BIN

Die große Frage „Wer bin ich?“ wird in diesem Buch in drei weitere unterteilt: „Was bin ich?“ beschäftigt sich mit unserem Geltungsbewusstsein, „Wie bin ich?“ mit dem Selbstbewusstsein sowie dem Selbstwertgefühl und die Frage „Wozu bin ich?“ zielt darauf ab, was unserem Leben Sinn verleiht. Das Zusammenspiel von WAS, WIE und WOZU führt zu unserer Identität.

Dieses Buch ist ein Instrument zur Selbsterkundung. Dazu konfrontiert der Autor uns in erfrischend amüsanten Weise mit dem Jahrmarkt der Eitelkeiten. Dort ist das auffällige Treiben von Statusversessenen, Aufmerksamkeitssüchtigen und Bedeutungshungrigen zu beobachten. Dem Leser wird klar, was andere sein wollen, aber nicht sind, und er kommt schlussendlich sich selbst auf die Schliche. Schließlich werden die Zusammenhänge zwischen Identität, Geltungshunger und Selbstsicherheit enträtselt.

Durch seine Selbsterkenntnis gewinnt der Leser an Selbstsicherheit und erlangt ein höheres Durchsetzungsvermögen. Darüber hinaus können Statusversessene schnell entlarvt werden, wodurch die Gefahr, auf sie hereinzufallen, maßgeblich reduziert wird. In der Summe nähert sich der Leser Schritt für Schritt seiner individuellen Beantwortung der entscheidenden Frage: „Bin ich, wer ich bin?“

NEUERSCHEINUNG 08/2018

240 SEITEN, SOFTCOVER

13 x 21 x 1.5 cm

EUR 19.99 (D) EUR 20.99 (A) CHF 29.99 (CH)

ISBN 978-3-9819383-4-0



### INHALT

- 1 Machen auch Sie sich manchmal zum Affen?
- 2 In welcher Identitätskrise stecken Sie gerade?
- 3 Wie stabil ist Ihr Identitätsfundament?
- 4 Welche Motive treiben Sie an?
- 5 Wer sind Sie?
- 6 Wie viel Schein braucht Ihr Sein?
- 7 Was halten Sie von sich selbst?
- 8 Wie können Sie an Ihrer Identität arbeiten?
- 9 Haben Sie Ihre Identität gefunden?



**DR. HERMANN RÜHLE** ist Diplom-Psychologe und lebt in Augsburg. Er war als Trainer für große Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig, mit den Schwerpunkten Zeitmanagement und kreative Entfaltung. Als Coach unterstützt er Ratsuchende bei ihrer Berufs- und Berufsfindung.