

PRESSEMITTEILUNG

Sigrid Hofmaier

ICH-PASS

Wesentliches über mich

ICH-PASS*

*Wesentliches über mich!

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

„Die Fragen ans Leben stellen wir selbst“

Ständig sind wir Reizen ausgesetzt: Kaum eine Straßenecke ohne eine Werbebotschaft, die uns einzureden versucht, was wir im Leben eigentlich begehren. Ohne Freiräume zum Nachsinnen kann so im Alltag leicht das Gefühl verloren gehen für den eigenen Kern - das, was uns wirklich ausmacht. Mit poetischer Leichtigkeit legt der von Sigrid Hofmaier entwickelte ICH-PASS genau diese Essenz wieder frei: Die inspirierenden Fragen leiten zu unseren Träumen, Sehnsüchten, Gewohnheiten, Leidenschaften und Abneigungen. Eine spielerische Anleitung, sich Schritt für Schritt dem eigenen Ich zu nähern - ohne Maske und Make-up.

Ein Mensch, der mir viel bedeutet; eine Melodie, die mich mitnimmt; ein Duft, der mich an etwas erinnert. Mit jeder Frage in Sigrid Hofmaiers ICH-PASS wird die **prachtvoll gewobene, schillernde Textur der eigenen Persönlichkeit** ein Stück deutlicher, werden die Konturen der Beziehung zum eigenen Selbst, den Mitmenschen und Themen wie Liebe und Spiritualität in einem selbst erschaffenen und **authentischen Portrait der eigenen Person** schärfer.

„Viele Wochen lag der ICH-Pass auf meinem Nachttisch“, erinnert sich Christine Scharlau, die als Coach und Organisationsberaterin

arbeitet. „Das Erstaunliche war: Obwohl ich in Fragen der Selbsterkenntnis und der Wege dorthin durchaus bewandert bin, konnte ich viele der Fragen für mich selbst nicht auf Anhieb beantworten. Sie setzten einen Wahrnehmungsprozess mit einem neuen Fokus in Gang.“

Was macht mich aus? Wer sich auf das Abenteuer einlässt, hierauf Antworten zu suchen und zu finden, weiß immer besser, was ihm gut tut, was ihn durchatmen lässt. Und hat so in stressigen Zeiten, wenn der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen abhanden gekommen ist, einen **ureigenen Leitfaden zurück zum Wohlbefinden**. Der kann seine Vorlieben mehr und mehr ins eigene Leben einladen. Berührende, kraftvolle, erhebende Momente mögen vergangen sein - im ICH-PASS sind sie aufbewahrt und wir können uns jederzeit wieder von ihren Ressourcen nähren lassen.

Die wichtigsten Gefährten bei der Gestaltung eines gelingenden Lebens - Lebensfreude, Phantasie und Mut - ruft uns der ICH-PASS in einem spielerischen Prozess in Erinnerung. Und eröffnet damit ein **kreatives Spielfeld**: „Wir werden nicht gelebt, sondern können unsere ganz persönlichen Fragen an das Leben stellen - und uns darauf verlassen, dass wir **Antworten erhalten aus den unermesslichen Schatzkammern unserer Persönlichkeit**“, so Hofmaier.



Sigrid Hofmaier:
ICH-PASS
Wesentliches über mich
96 Seiten
€ (D) 9,95
ISBN 978-3-89901-477-8

ÜBER DIE AUTORIN



Sigrid Hofmaier, geb. 1956, lebt als Texterin, Redakteurin und Fotografin seit 30 Jahren in ihrer Wahlheimat Freiburg. Sie bezeichnet sich als „Detektivin des Alltags“. Mit dem ICH-PASS hat sie ein persönliches Dokument entwickelt, das ermutigen soll: zum Erleben, zum Erfahren, zum Nachfragen und Begreifen des Menschen, den man vor sich hat. Und letztlich auch, um eigene Spuren zu hinterlassen.
www.komtext.com

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J. Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

Seine erfolgreichsten Autoren sind u.a. Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Colin Tipping, David Deida, Willigis Jäger, Eva-Maria Zurhorst, Stephen Levine, Maharishi Mahesh Yogi, Ron Smothermon, Ramesh Balsekar und Sri Nisargadatta Maharaj.

JEDER IST SICH SELBST DER NÄCHSTE?

Ja klar! Wer kennt mich besser als ich selbst, oder? Aber vielleicht bin ich ja ganz anders... Deshalb lohnt es sich, in die Tiefen des eigenen Ich zu tauchen. Schaffen Sie Platz für das ganz individuelle Ich – ohne Maske und Make-up, ohne Netz und doppelten Boden. Und das ist keineswegs egozentrisch, sondern der Schlüssel zu erfülltem Leben.

16 | Ich mag es gerne, wenn ...

17 | Mit mir selbst total im Reinen bin ich, wenn ...

18 | Ich nehme mir viel Zeit für ...

02 ICH UND ICH