

## Information

Sigrid Hofmaier

### **ICH-PASS**

Wesentliches über mich

**ICH-PASS**\*

\*Wesentliches über mich!

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Ein persönlicher Fingerabdruck gegen das Vergessen

Ein Menschenleben ist viel mehr als eine Reihe nüchterner biographischer Daten. Im Rückblick verweben sich besondere Vorlieben, Abneigungen und Erfahrungen zu einer prachtvoll schillernden Textur der eigenen Persönlichkeit. Oft sind es gezielte Fragen, die einen Weg zu diesem Kern offenlegen - zu dem, was uns wirklich ausmacht. Mit poetischer Leichtigkeit nimmt der von Sigrid Hofmaier entwickelte ICH-PASS auf eine Entdeckungsreise mit vielen inspirierenden Fragen mit, die von jedem Sessel aus bequem unternommen werden kann: Träume, Sehnsüchte, Gewohnheiten, und Leidenschaften werden in Bewusstsein getaucht und zeichnen ein farbenfrohes, authentisches Portrait der eigenen Persönlichkeit.

Im Sommer 2004 lag der Vater von Sigrid Hofmaier im Koma und reagierte nur noch auf akustische Reize. „Niemand kam auf die Idee, ihm einen Kopfhörer aufzusetzen, denn keiner der Pfleger kannte seine Lieblingsmusik“, erinnert sie sich. Da kam ihr die Idee für den Ich-Pass: ein Booklet mit sorgfältig ausgewählten Aphorismen, Fotos und viel Raum, dem Papier eine Melange aus Prägungen, Erfahrungen, Erlebnissen, Abneigungen und Vorlieben anzuvertrauen. Mit dem Ausfüllen wird vielen klar, worüber sie sich definieren: Was esse ich gern? Welchen Duft und welche Menschen mag ich?

Welche Leidenschaften habe ich?  
Mit welchen Alltagsritualen kann ich mich beruhigen?

Viele innovative Ansätze der Altenpflege versuchen gezielt, über Erinnerungen einen biographischen Zugang zur Innenwelt des Betroffenen zu finden - daran knüpft Hofmaier an. Die Erfinderin: „Der ICH-PASS soll wie eine Biografie helfen, den Menschen besser zu begreifen, die Lücke zwischen Ichbewusstsein und der Fremdwahrnehmung zu schließen.“ Berührende, kraftvolle, erhebende Momente mögen vergangen sein - im ICH-PASS sind sie aufbewahrt. Der Ausfüllende kann sich jederzeit wieder von ihren Ressourcen nähren lassen.

Wer sich auf das Abenteuer einlässt, Antworten zu finden auf die Frage „Was macht mich aus?“, weiß immer besser, was ihm gut tut, was ihn durchatmen lässt. Und hat so, wenn der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen abhanden gekommen ist, einen **ureigenen Leitfaden zurück zum Wohlbefinden.**

Indem der ICH-PASS zu einem spielerischen Umgang mit der Erinnerung einlädt und das Fragen kultiviert, eröffnet er dem Ausfüllenden 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](http://www.komtext.com)

### KONTAKT

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](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)  
[www.weltinnenraum.de](http://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.

In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.