

Identity Mapping & Shifting Programme

Ich habe schon so viel an mir gearbeitet. Warum fühle ich mich immer noch festgefahren?

Mit Renato, auf Einladung von Mitsu und Vero.

16.-17. November 2026

Google Meet & Raum Leipzig, Deutschland

Der vorbereitende Workshop findet auf Englisch statt.



Wenn du schon eine Weile auf dem Medizinweg bist, kennst du das vielleicht: Während einer Zeremonie wird dir etwas klar, doch zu Hause lebst du vieles weiter wie zuvor. Da ist noch immer das Gespräch, dem du ausweichst, die Arbeit, die dich auslaugt, die Entscheidung, für die du dich noch nicht bereit fühlst.

Für mich bedeutet Integration, diese Erkenntnisse in den Alltag zu bringen. Identity Mapping hilft uns, konkret zu werden: Was braucht Veränderung?

Eine praktische Brücke zwischen Zeremonien

Dieses Treffen findet zwischen zwei weiteren großen Zeremonien statt. Ich habe selten die Gelegenheit, dieses Programm in einem solchen Rahmen anzubieten: als Raum, um das bisher Erlebte zu sammeln, eine klarere Intention zu entwickeln und erste Schritte in den Alltag zu finden.

In meiner Erfahrung kann Medizin Türen in uns selbst öffnen. Verständnis kann sich danach weiterentwickeln, durch die Veränderungen, die wir im Leben ausprobieren. Dieses Programm bietet dafür einen praktischen Anfang.

Wie sieht das Leben, das du dir wünschst, im Alltag aus?

Beschreibe zuerst einen gewöhnlichen Dienstag in deinem gewünschten Leben: wie du mit dir umgehst, was du wertschätzt, welche Grenzen du schützt und wie du entscheidest. Dann erfasse deine heutigen Entscheidungen anhand der letzten sieben Tage: deine Gewohnheiten, Beziehungen, Selbstgespräche und Reaktionen.

Ohne Scham schauen wir darauf, was ein vertrautes Muster bisher geschützt hat. Der Vergleich zeigt konkrete Unterschiede. Wir wählen, was wichtig ist, und formulieren eine offene Intention für die Zeremonie. Du musst weder dein ganzes Leben lösen noch eine sofortige Antwort verlangen.

Nach der Erfahrung und Zeit zum Ausruhen kommen wir auf die Landkarte zurück. Deine Beobachtungen können die erste Richtung bestätigen, erweitern oder verändern. Wir bewerten Schwierigkeit und Zuversicht und wählen ein oder zwei bedeutsame Veränderungen, deren Beginn du dir zutraust.

Ein ganzes Leben, auf zwei Landkarten



Jeder Unterschied erhält zwei Bewertungen. Schwierigkeit 1 ist eine schnelle Anpassung von fünf Minuten; 5 ist eine größere strukturelle Veränderung, etwa ein Umzug. Zuversicht 1-5 bedeutet, wie sicher du bist, die Veränderung heute umzusetzen. Beginne mit einer bedeutsamen Veränderung mit geringer Schwierigkeit und hoher Zuversicht. Die gezeigten Werte sind Beispiele; im Workshop bewertest du deine eigene Situation.

Ein Unterschied kann eine Gewohnheit, Fähigkeit, Überzeugung, Beziehung, Umgebung oder praktische Einschränkung betreffen. Wir schauen, was du brauchst, bevor du einen Schritt wählst. Die Schwierigkeit hängt von deiner Situation ab, nicht von der Kategorie.

Von der Landkarte zu einer Veränderung, die in dein Leben passt

1. Einen machbaren Anfang wählen

Nach der Zeremonie und Zeit zum Ausruhen wählst du ein oder zwei Veränderungen, die du dir zutraust. Beginne dort, wo es am leichtesten geht: etwa vor einer nicht dringenden Anfrage kurz innezuhalten.

2. Die Umsetzung erleichtern

Überlege, wann du es ausprobieren willst, welche Erinnerung oder Unterstützung hilft und wie eine kleinere Variante an einem schwierigen Tag aussehen könnte.

3. Beobachten und anpassen

Frage dich: Was habe ich getan, was ist passiert und was brauche ich als Nächstes? Nimm wahr, wie es sich anfühlt, etwas umzusetzen. Ist der Schritt zu groß, verkleinere ihn oder wähle einen anderen.

Du kannst mit etwas Kleinem beginnen

Veränderung soll machbar werden, ohne ständig neue Anforderungen zu schaffen oder aus einem schwierigen Tag einen Grund für Schuldgefühle zu machen. Du kannst vertraute Gewohnheiten, Überzeugungen und Abläufe hinterfragen und eine andere Reaktion ausprobieren.

Manchmal wirkt sich eine kleine Veränderung auf andere Lebensbereiche aus: mehr Raum für Erholung kann beeinflussen, wie du auf Anfragen antwortest, deine Zeit schützt oder mit dir selbst umgehst. Wir schauen auf das, was sich schon verändert, bevor wir mehr hinzufügen. Klarheit und Vertrauen können im Prozess wachsen.

Was du in deinen Alltag mitnimmst

- Eine erste Landkarte deines heutigen und deines zukünftigen Selbst.
- Einen bedeutsamen Unterschied und eine Intention für die Zeremonie.
- Ein oder zwei machbare nächste Schritte, nach der Erfahrung überprüft.
- Eine einfache Möglichkeit, Fortschritte zu beobachten und Schritte anzupassen, mit einem enthaltenen Integrationsgespräch.

Sie dachte, sie sei zu alt.

Eine Frau, mit der ich gearbeitet habe, war in ihren Vierzigern und glaubte, sie sei zu alt, um sportlich zu werden. Als Kind hatte sie davon geträumt, an Wettkämpfen teilzunehmen, hielt das inzwischen aber nicht mehr für möglich. Außerdem wollte sie reisen und mehr Freiheit haben.

Beim Identity Mapping und in anschließenden Sitzungen über ein paar Monate haben wir uns diese Überzeugung über ihr Alter genauer angesehen. Das führte uns zu ihrem Selbstwert und dann zur Selbstliebe: zu den Geschichten, die sie sich selbst erzählte, und den Worten, mit denen sie sich selbst abwertete. Rückblickend sah ich, wie eine Veränderung die nächste anstieß.

Als ich sie wiedersah, konnte ich nur staunen. In etwas mehr als anderthalb Jahren hatte sie begonnen, an Bodybuilding-Wettkämpfen teilzunehmen, war dafür auf Reisen gegangen und hatte ihre Arbeit so organisiert, dass sie in Teilzeit und ortsunabhängig arbeiten konnte und dadurch mehr Freiheit hatte.

Einen anderen Weg lernen

Neuroplastizität und Gewohnheitsbildung

Lernen verändert die Kommunikation zwischen Nervenzellen. Übung hilft dir, neue Reaktionen zu entwickeln. Eine Handlung in wiederkehrenden Situationen zu wiederholen kann sie automatischer werden lassen.

Mein Vergleich mit dem Navigationsgerät

Eine neue Entscheidung ist wie eine neue Route im Navi. Wenn du zu einer alten Gewohnheit zurückkehrst, ist das kein Scheitern; das Navi berechnet neu. Du nimmst deine gewählte Richtung wieder auf. Mit diesem Vergleich beschreibe ich den Zug einer vertrauten Reaktion. Wir üben den nächsten Schritt, beobachten und passen ihn an.

Dem Widerstand zuhören

Widerstand kann darauf hinweisen, dass du eine andere Reaktion versuchst. Ich frage, was du zu verlieren fürchtest, was du schützen möchtest und was den nächsten Schritt machbar machen würde. Vielleicht brauchst du Übung mit einer Grenze, Unterstützung oder einen kleineren Schritt. Wir lernen vom Widerstand ebenso wie vom Ergebnis.

Deinen Wunsch genauer verstehen

In meiner Arbeit kann Wollen die Aufmerksamkeit auf das lenken, was fehlt. Mit Sehnsucht erkunde ich die Vorfreude und Einzelheiten eines Lebens, das du genießen würdest. Beschreibe einen gewöhnlichen Morgen dort. Achte darauf, mit wem du Zeit verbringst und was du schützt. Durch Veränderungen entdeckst du vielleicht, dass du mehr Zeit oder Freiheit möchtest statt des Titels, den du zuerst vor Augen hattest.

Die Übergangszeit nutzen, um dich kennenzulernen

Du kannst dich entscheiden, in einem Job zu bleiben, während du dein Einkommen schützt oder eine andere Möglichkeit vorbereitest. Nutze die Zeit auch, um zu verstehen, was dich erschöpft, was dir wichtig ist und welche Grenzen du im nächsten Kapitel möchtest. Schreibe es auf. Ein Übergangsjob, eine andere Vereinbarung oder Unterstützung können bedeutsame Veränderungen sein, während du einen größeren Schritt vorbereitest.

BrainFacts / Society for Neuroscience · Wood & Ringer: Psychology of Habit

Warum ich so arbeite

Ich hatte eine gut bezahlte Führungsposition und einen Immobilienkredit. Ich lebte mit meinem Mann in den Niederlanden, einem sehr teuren Land. Mein luxuriöser Lebensstil bedeutete für mich Erfolg. Innerlich war ich unglücklich. Das Gehalt gab mir eine Illusion von Sicherheit, und ich übergab weiter meine eigenen Bedürfnisse, um in einem Leben zu bleiben, das mich krank machte.

Dann kam ich nach Bansko in Bulgarien. Ich erinnere mich, wie ich an einem See saß und meinen Freunden ein Foto von dem Ausblick schickte. Zuerst war es ein kleiner Wunsch: Ich wollte diese Ruhe, diese Natur und diesen Blick in meinem Alltag haben. Ich wusste noch nicht, wie viel sich verändern würde.

Dieser kleine Wunsch wuchs weiter. In den nächsten zwei Jahren veränderte ich meine Ausgaben, meine Prioritäten, meine Arbeit und meinen Wohnort. Ich verließ meine Führungsposition, zahlte meine Schulden ab und kaufte eine Wohnung ohne Kredit mit genau dem Seeblick, den ich in Bansko fotografiert hatte. Eine Veränderung half mir beim nächsten Schritt. Aus einem kleinen Wunsch wurde eine vollständige Metamorphose. Ich wurde jemand, den ich mir zuvor nicht hätte vorstellen können, und fühlte mich in mir selbst zunehmend sicherer.

Ich begann, auch in der Arbeit mit anderen Menschen so genau hinzuschauen: darauf, was sie sich wünschten, wie sie lebten und was sich veränderte, wenn sie eine andere Entscheidung trafen. Seit zehn Jahren begleite ich Menschen. In den letzten vier Jahren habe ich ihnen dabei geholfen, zu erkunden und zu verändern, wie sie sich selbst sehen.

Vor Kurzem habe ich mehrere Monate mit Mitsu und Vero in Peru verbracht. Wir sind uns sehr nahegekommen, wie eine Familie, und sie haben uns getraut. Wir teilen einen spirituellen und schamanischen Weg. Deshalb haben sie mich eingeladen, hier mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Heute arbeite ich darauf hin, sechs Monate in Europa und sechs Monate in Südamerika zu verbringen. Nach Peru zu gehen, war ein Schritt auf dem Weg zu diesem Leben. Während ich dich bei deinen Veränderungen begleite, arbeite ich auch an meinen eigenen.

Das Programm

Alle Uhrzeiten gelten für Deutschland, MEZ. Dein Beitrag umfasst den vorbereitenden Workshop, diese Zeremonie und ein anschließendes Integrationsgespräch.

Montag, 16. November · 17:00–19:00 Uhr

Online-Workshop zu Identity Mapping · Google Meet

Dieser verpflichtende Workshop findet auf Englisch statt. Durch angeleitetes Schreiben beginnst du deine Landkarten, erkennst einen bedeutsamen Unterschied und formulierst deine Intention. Du entscheidest, was du teilen möchtest. Danach bleibt Zeit zum Nachdenken und Ausruhen.

Dienstag, 17. November · 10:00–20:00 Uhr

Zeremonie mit heiligen Pilzen

Wir treffen uns in Leipzig oder im Umland. Der genaue Ort steht noch nicht fest und hängt von der Anzahl der Anmeldungen ab. Ort und Ankunftsdetails werden den Teilnehmenden mitgeteilt.

Begleitende Integration im Anschluss

Ein enthaltenes Gespräch in einer kleinen Gruppe

Wir schauen auf das, was aus deiner Erfahrung wichtig bleibt, überprüfen deine Landkarten und erkunden einen machbaren nächsten Schritt. Termin und Dauer werden noch bekannt gegeben.

Optionale Begleitung über acht Wochen

Für längerfristige individuelle Begleitung kannst du acht Wochen Mentoring separat buchen, mit acht wöchentlichen Gesprächen. Je nach Situation kann das Gespräch einer Woche in kürzere Termine aufgeteilt werden.

Wir beginnen mit den Veränderungen, die dir wichtig sind, besprechen deine Erfahrungen und passen den nächsten Schritt an. Wenn du Fortschritte machst, können weitere Veränderungen hinzukommen. Diese Begleitung ist nicht im Beitrag für Workshop und Zeremonie enthalten.

Beitrag und Zahlung

€250

50 % Anzahlung • 125 €

Eine Anzahlung von 50 % ist im Voraus fällig. Die übrigen 125 € werden am Tag der Zeremonie, dem 17. November, bezahlt. Die Anzahlung wird nicht erstattet, auch wenn du absagst.

Überweisung in EUR

Kontaktiere mich zuerst auf Telegram, um deinen Platz zu bestätigen. Überweise danach die Anzahlung von 50 % in EUR. Gib im Verwendungszweck deinen vollständigen Namen an, damit ich die Zahlung deiner Anmeldung zuordnen kann.

Kontoinhaber

Renato Zamagna

IBAN

BE61 9672 8355 5517

SWIFT/BIC

TRWIBEB1XXX

Wise-Adresse

Wise, Rue du Trône 100, 3rd floor, Brussels, 1050, Belgium

Anmeldung und Fragen

Schreib mir, wenn du dich anmelden und die Anzahlung vereinbaren möchtest oder wenn du wissen willst, ob das Programm zu dem passt, woran du arbeiten möchtest.

[Renato auf Telegram kontaktieren](#)

Alltag

Jeder Unterschied erhält zwei Bewertungen. Schwierigkeit 1 ist eine schnelle Anpassung von fünf Minuten; 5 ist eine größere strukturelle Veränderung, etwa ein Umzug. Zuversicht 1-5 bedeutet, wie sicher du bist, die Veränderung heute umzusetzen. Beginne mit einer bedeutsamen Veränderung mit geringer Schwierigkeit und hoher Zuversicht. Die gezeigten Werte sind Beispiele; im Workshop bewertest du deine eigene Situation.

Morgen

Heutiges Selbst: Kaffee und Handy nach dem Aufwachen. Zukünftiges Selbst: Tee und fünf ruhige Minuten.

Der Unterschied: Ein ruhigerer Anfang. Schwierigkeit 1/5; Zuversicht 5/5.

Ein möglicher erster Schritt: Lass das Handy in den ersten fünf Minuten beiseite.

Bewegung

Heutiges Selbst: Bewegung immer wieder aufschieben. Zukünftiges Selbst: Mich bewegen und meine Fähigkeiten entdecken.

Der Unterschied: Raum für Bewegung schaffen. Schwierigkeit 2/5; Zuversicht 4/5.

Ein möglicher erster Schritt: Wähle einen machbaren Spaziergang und einen Zeitpunkt.

Essen

Heutiges Selbst: Zwischen Arbeitsterminen essen. Zukünftiges Selbst: Zeit für Mahlzeiten, die ich genieße.

Der Unterschied: Zeit für mich selbst. Schwierigkeit 2/5; Zuversicht 4/5.

Ein möglicher erster Schritt: Reserviere Zeit für eine Mahlzeit ohne Arbeit nebenbei.

Inhalte

Heutiges Selbst: Scrollen und mich vergleichen. Zukünftiges Selbst: Bücher, Filme und Musik bewusst wählen.

Der Unterschied: Meine Aufmerksamkeit wählen. Schwierigkeit 1/5; Zuversicht 5/5.

Ein möglicher erster Schritt: Ersetze eine Scrollpause durch etwas, das du genießt.

Menschen und Orte

Jeder Unterschied erhält zwei Bewertungen. Schwierigkeit 1 ist eine schnelle Anpassung von fünf Minuten; 5 ist eine größere strukturelle Veränderung, etwa ein Umzug. Zuversicht 1-5 bedeutet, wie sicher du bist, die Veränderung heute umzusetzen. Beginne mit einer bedeutsamen Veränderung mit geringer Schwierigkeit und hoher Zuversicht. Die gezeigten Werte sind Beispiele; im Workshop bewertest du deine eigene Situation.

Menschen

Heutiges Selbst: Ja sagen, um dazuzugehören. Zukünftiges Selbst: Vor einer Anfrage kurz innehalten.

Der Unterschied: Bewusster zusagen. Schwierigkeit 3/5; Zuversicht 3/5.

Ein möglicher erster Schritt: Halte vor einer nicht dringenden Anfrage kurz inne.

Beziehung

Heutiges Selbst: Meine Bedürfnisse verschweigen. Zukünftiges Selbst: Bedürfnisse aussprechen und zuhören.

Der Unterschied: Eine ehrliche Bitte vorbereiten. Schwierigkeit 3/5; Zuversicht 3/5.

Ein möglicher erster Schritt: Schreibe ein Bedürfnis auf und bereite ein Gespräch vor.

Zuhause

Heutiges Selbst: Aus Gewohnheit am selben Ort bleiben. Zukünftiges Selbst: Ein passendes Land und Zuhause erkunden.

Der Unterschied: Ein begleiteter Ortswechsel. Schwierigkeit 5/5; Zuversicht 2/5.

Ein möglicher erster Schritt: Erkunde Kosten, praktische Fragen und Unterstützung an einem möglichen Ort.

Reisen

Heutiges Selbst: Urlaub immer wieder aufschieben. Zukünftiges Selbst: Reisen, Natur oder Wettkämpfe planen.

Der Unterschied: Raum für gewünschte Erfahrungen. Schwierigkeit 2/5; Zuversicht 4/5.

Ein möglicher erster Schritt: Prüfe eine Reise anhand deiner Zeit und Mittel.

Arbeit und Selbstvertrauen

Jeder Unterschied erhält zwei Bewertungen. Schwierigkeit 1 ist eine schnelle Anpassung von fünf Minuten; 5 ist eine größere strukturelle Veränderung, etwa ein Umzug. Zuversicht 1-5 bedeutet, wie sicher du bist, die Veränderung heute umzusetzen. Beginne mit einer bedeutsamen Veränderung mit geringer Schwierigkeit und hoher Zuversicht. Die gezeigten Werte sind Beispiele; im Workshop bewertest du deine eigene Situation.

Arbeit

Heutiges Selbst: Zu jeder Zeit erreichbar sein. Zukünftiges Selbst: Konzentrierte Arbeitszeit schützen.

Der Unterschied: Eine klarere Grenze bei der Arbeit. Schwierigkeit 3/5; Zuversicht 3/5.

Ein möglicher erster Schritt: Finde eine Grenze, die du besprechen oder erproben kannst.

Geld

Heutiges Selbst: Sicherheit allein im Gehalt suchen. Zukünftiges Selbst: Rücklagen bilden und genug definieren.

Der Unterschied: Mehr Möglichkeiten vorbereiten. Schwierigkeit 4/5; Zuversicht 3/5.

Ein möglicher erster Schritt: Notiere deinen monatlichen Bedarf und deine Mittel.

Selbstgespräch

Heutiges Selbst: Mich für zu alt halten. Zukünftiges Selbst: Meine Lernfähigkeit und Fähigkeiten erkennen.

Der Unterschied: Eine vertraute Geschichte prüfen. Schwierigkeit 3/5; Zuversicht 3/5.

Ein möglicher erster Schritt: Benenne eine vorhandene Fähigkeit und etwas Kleines, das du erkunden möchtest.

Erholung und Hobbys

Heutiges Selbst: Freude auf später verschieben. Zukünftiges Selbst: Zeit für Musik, Kreativität und Erholung.

Der Unterschied: Zeit für meine eigene Freude. Schwierigkeit 1/5; Zuversicht 5/5.

Ein möglicher erster Schritt: Schütze zehn Minuten für ein selbst gewähltes Hobby.