# Inhalt


**Danksagung** ..... **5**

**1 Einleitung** ..... **11**

**2 Identität** ..... **14**
2.1 Einführend zum Begriff Identität ..... 14
2.2 Ausgewählte Aspekte der Identitätsforschung ..... 16
2.2.1 Identität und Identitätsdiffusion ..... 17
2.2.2 Balancierte Identität ..... 19
2.2.3 Narrative Identität, relationale Identität, Identitätsarbeit ..... 21
2.2.4 Begriffskontinuum: Totalität – Identität – Multiplizität ..... 26
2.2.5 Identität und die Zugehörigkeit zu Gruppen, kollektive Identität ..... 29
2.2.6 Identität als Selbst- und Weltverhältnis im Zeitverlauf ..... 31
2.2.7 Identitätslandschaft und Handlungslandschaft ..... 33
2.2.8 Verständnis von gelingender Identität und Identitätsproblemen ..... 34

**3 Beschreibung der Gegenwartsgesellschaft – Soziologische Zeitdiagnosen** ..... **36**
3.1 Bedeutung und Begriff der Zeitdiagnose ..... 36
3.2 Risikogesellschaft und Individualisierung ..... 39
3.2.1 Grundzüge ..... 39
3.2.2 Hintergrund ..... 41
3.2.3 Herausforderungen ..... 43
3.3 Singularisierung ..... 44
3.3.1 Grundzüge ..... 45
3.3.2 Hintergrund ..... 51
3.3.3 Herausforderungen ..... 53
3.4 Beschleunigung, Entfremdung, Resonanz und Unverfügbarkeit ..... 55
3.4.1 Grundzüge ..... 56
3.4.2 Hintergrund ..... 62

3.4.3 Herausforderungen ..... 63
3.5 Flüchtige Moderne, Entwurzelung und Zugehörigkeit zu Gemeinschaften ..... 65
3.5.1 Grundzüge ..... 65
3.5.2 Hintergrund ..... 67
3.5.3 Herausforderungen ..... 69
3.6 Selbstverbesserung und Selbstoptimierung ..... 70
3.6.1 Grundzüge ..... 71
3.6.2 Hintergrund ..... 80
3.6.3 Herausforderungen ..... 82
3.7 Krisen und Bewältigung ..... 83
3.7.1 Krisenhafte Entwicklungen ..... 84
3.7.2 Resilienz ..... 86
3.7.3 Anpassung ..... 89
3.7.4 Umgang mit Verlusten ..... 92
3.8 Polarisierung der Gegenwartsgesellschaft oder Konfliktarenen und Triggerpunkte? ..... 94
3.8.1 Polarisierte Gesellschaft? ..... 94
3.8.2 Dromedar, nicht Kamel ..... 95

**4 Zentrale Linien und Herausforderungen für die Identität in der Spätmoderne ..... 108**
4.1 Linien, in denen das Individuum als handelnde und entscheidende Person in den Vordergrund rückt ..... 108
4.1.1 Individualisierung ..... 108
4.1.2 Singularisierung ..... 109
4.1.3 Selbstoptimierung ..... 110
4.2 Linien, die den Wandel von Lebens- und Umweltbedingungen beschreiben ..... 111
4.2.1 Risiken ..... 111
4.2.2 Beschleunigung und dynamische Stabilisierung ..... 112
4.2.3 Flüchtigkeit und Ungewissheit ..... 113
4.2.4 Vielstimmigkeit ..... 114
4.3 Linien, die insbesondere Beziehungen zu sich, zu anderen und zur Umwelt in den Blick nehmen ..... 114
4.3.1 Entgrenzung ..... 114
4.3.2 Entfremdung ..... 115
4.3.3 Entbettung ..... 117
4.4 Individuelle Identitätsarbeit, politische Bezüge und professionelle Begleitung ..... 118

***5* Anregungen zur Identitätsarbeit ..... 120**
5.1 Einfluss gesellschaftlicher Bedingungen im eigenen Leben . 121
5.1.1 Reflexion: Individualisierung, Beschleunigung, Flüchtigkeit ..... 121
5.1.2 Übung: Einfluss gesellschaftlicher Bedingungen ..... 122

5.2 Identitätsrelevante Themen unter biografischer Perspektive 123
5.2.1 Reflexion: Derzeitige Lebensphase ..... 124
5.2.2 Übung: Blick auf die Biografie ..... 125
5.3 Selbstoptimierung und Singularisierung ..... 125
5.3.1 Reflexion: Selbstoptimierung ..... 126
5.3.2 Reflexion: ›normal‹ sein – ›besonders‹ sein ..... 127
5.4 Entgrenzung und Boundary-Management ..... 128
5.4.1 Reflexion: Grenzen in Bezug auf Arbeits- und Privatleben gestalten ..... 129
5.4.2 Reflexion: Kommunikation und Nachrichtenfluss an eigene Bedürfnisse anpassen ..... 130
5.5 Stummes oder resonantes Selbst- und Weltverhältnis ..... 131
5.5.1 Reflexion: Entfremdung ..... 131
5.5.2 Reflexion: Resonanz ..... 132
5.6 Zugehörigkeiten ..... 133
5.6.1 Übung: Persönliche Netzwerkkarte ..... 134
5.6.2 Reflexion: Ahnenreihe ..... 135
5.6.3 Übung: Teilidentitäten mit kollektiven Bezügen ..... 136

**Literatur** ..... **138**