### Individuel øvelse: Identitetslandkort

Lav en tegning med et mindmap over de ting, som påvirker din egen identitetsskabelse, dvs. det, der påvirker, hvem du er (nu), og hvor du er på vej hen i livet. Begynd f.eks. med en boks i midten, hvor der står ’mig’, og kobl bobler eller bokse på rundt om med påvirkningsfaktorerne. Inkludér både positive og negative påvirkninger. Kommentér på de ting, du placerer i kortet, dvs. skriv stikord ved hver ting om, hvordan dette betyder noget for, hvem du er. Inddrag som udgangspunkt følgende områder i dit kort, men kom blot med et par eksempler fra hvert område, så kortet ikke bliver for omfattende (nævn f.eks. blot to-tre af dine vigtige relationer):

* De relationer, du indgår i (hvad henter du her, som præger din identitet? Giv f.eks. et eksempel på en relation, som virkelig stærkt bidrager til, hvem du er, og en relation, som i svagere grad spiller en rolle i dit liv).
* De institutioner, du færdes i og har tilbragt tid i (hvilken rolle spiller din skolegang?).
* De andre arenaer, du deltager i (hvad laver du af egne frie valg, som giver dig noget (sociale medier, natklubber)?).
* De projekter, du arbejder med for dig selv (hvordan er f.eks. dine hobbyer med til at skabe dig?).
* De rollemodeller, som du bliver inspireret af (hvem er det, og hvorfor bliver du inspireret af dem?).
* De værdier, du har (hvordan guider de din adfærd og dine valg?).

Markér gerne, hvad der spiller en større rolle for dig end andet (f.eks. ved at lave fede eller tynde cirkler rundt om elementerne).

Når kortet er færdigt, skal du reflektere over, hvilke af tingene i kortet der er sværest at skabe harmoni i, dvs. som er sværest at integrere i en sammenhængende fortælling om dig selv. Hvorfor er det svært at integrere disse ting? Er der eventuelt elementer, som du ville ønske fyldte mere i dit liv?

Overvej med udgangspunkt i dit identitetslandkort, hvilken opfattelse af din identitet du selv har, dvs. ligger den i tråd med enten Erikson, Gergen eller Gergens perspektiver – eller noget helt fjerde? Hvordan påvirker din opfattelse dit syn på dine relationer og dine valg i livet?