



## Das Ego-Problem - Wie eine von Gott geschenkte Identität das Leben verändert

„Who I am“ ist ein Buch von Tobias Teichen und Franziska Anderssohn für junge Christen, die bereit sind, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um in eine gefestigte, gottgegebene Identität einzutreten.

Das Buch besteht im Kern aus vielen Geschichten junger Menschen, die gnadenlos ehrlich von ihren tiefsten Lebenskrisen berichten. Es geht um Minderwert und Stolz, um Ängste und Sorgen, um Depressionen und Einsamkeit, um Bodyshaming, Mobbing, Genderfragen, ums Vergleichen, die Suche nach Anerkennung, um echte Zufriedenheit, Schuld, Anklage, Vergebung, die Sehnsucht geliebt zu sein und das Überwinden von Themen aus der eigenen Vergangenheit. In einem Wort: Identität. Die Zeugnisse zeigen auf beeindruckende Weise, welche Veränderungskraft Jesus Christus auch heute im Leben unzähliger Menschen hat. Die Geschichten werden ergänzt mit spannenden Insights aus der Bibel, einfachen Illustrationen der wichtigsten Prinzipien, praktischen Tipps für den Alltag und wie bei allen Tobias Teichen Büchern: mit einer guten Portion Humor, die für die notwendige Leichtigkeit sorgt.

Applaus und Anerkennung geben, ohne missgünstigen Hintergedanken. Sich für den Erfolg der anderen freuen, jemanden für den guten Stil bewundern, ohne Neid. Warum fällt uns das oft so schwer? Tobias Teichen beleuchtet den Kern des Problems: unser Ego! Wir können aus uns selbst heraus nicht selbstlos sein: Stolz und die Angst, nicht gut genug zu sein oder etwas zu verpassen, stehen einer festen Identität im Weg. Im Dialog mit Franziska Anderssohn zeigen die beiden ehrlich und praktisch, wie junge Leute in eine unerschütterliche, göttliche Identität hineinkommen - und frei werden können vom eigenen Ego.

Unser Ego wird maßgeblich daran beteiligt sein, wie erfolgreich unser Leben verläuft. Doch dummerweise hat unser Ego ein großes Problem. Es ist leer, daher versuchen wir es ununterbrochen mit etwas zu füllen: Erfolge, Partnerschaften, Aussehen, Anerkennung. Leider ist es auch unersättlich und wird durch nichts vollkommen gefüllt werden. Gleichzeitig ist es auch zerbrechlich. Ein böses Wort, eine Absage

### Pressekontakt:

Jürgen Asshoff | Telefon: (02302) 93093-781 | Telefax: (02302) 93093-801

Email: [presse@scm-verlag.de](mailto:presse@scm-verlag.de)

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Bodenborn 43 · 58452 Witten

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de)

oder eine Niederlage kann bei einem leeren Ego dazu führen, dass Minderwert entsteht, wir verletzt werden oder bei einer Sache aufgeben.

Es ist der Grund, weshalb unser Alltag von einem ständigen Vergleichen geprägt wird. Wer hat die meisten Likes auf Social Media, wer sieht am besten aus, wer hat das meiste Geld, den tollsten Beruf, die größten Erfolge im Sport oder die hübschesten Freunde. Neid und Eifersucht zerfrisst unsere Freundschaften, auf die wir eigentlich so dringend angewiesen wären.

In „Who I am“ erzählen junge Frauen und Männer von ihrem Weg zu einer starken Identität: von der Fähigkeit, Gefühle leiten zu können und ein gesundes Ego zu entwickeln; von einer unerklärlichen Liebe von Gott und wie aus Krisenzeiten echte Chancen werden.

„Who I am“ ist nach „Love Sex God“ und „Fruit Full Life“ der dritte und letzte Teil der Young Generation Buchserie vom ICF München.



**TOBIAS TEICHEN** (Jg. 1977) ist Pastor und Gründer des ICF München. Zusammen mit seiner Frau Frauke und einigen Freunden fing er 2005 an, eine überkonfessionelle und zeitgemäße Art von Kirche in München aufzubauen, in der Menschen Gott neu erleben und in ihrer Beziehung zu Jesus wachsen können. Er hat einen Sohn und lebt in München.

Foto: © 2019 ICF München e.V.



**FRANZISKA ANDERSSOHN** (Jg. 1996) wohnt mit ihrem Mann Nico in München. Sie leitet die Jugendarbeit im ICF München und steht seit 2021 als Predigerin auf der Bühne. Ihr Herzschlag ist es, junge Menschen in ihren Identitätsfragen zu begleiten und ihr Potenzial freizusetzen.

Foto: © 2022 Lisa Volz



Tobias Teichen, Franziska Anderssohn

**Who I am**

**Wie du wirst, wer du bist**

Klappenbroschur, 13,5 × 21,5 cm, 192 S.

€ 17,99/€[A] 18,50/CHF 24,30\*

Nr. 227.000.048

ISBN: 978-3-417-00048-1

Erscheint: 15. Februar 2023

**Presse-Downloads (Cover, Fotos, Leseprobe):**

<https://bit.ly/Teichen-Who-I-Am>

**Pressekontakt:**

Jürgen Asshoff | Telefon: (02302) 93093-781 | Telefax: (02302) 93093-801

Email: [presse@scm-verlag.de](mailto:presse@scm-verlag.de)

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH · Bodenborn 43 · 58452 Witten

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de)

## Stimmen zum Buch

*»Identität – ein unfassbar großes und individuelles Thema!  
Die persönlichen Geschichten in diesem Buch treffen ins Herz  
und machen klar, dass Glaube dabei doch eine größere Rolle  
spielt als vielleicht gedacht.«*

**MILLANE FRIESEN, MODEL UND INFLUENCER**

*»Who I am zeigt, dass du dich nicht mehr von deinen negativen  
Glaubenssätzen leiten lassen musst, sondern dass du deine  
Gedanken und Gefühle leiten kannst. Und wie du durch Jesus  
deine wahre Identität findest – WHO YOU ARE!«*

**ALEX, O'BROS**

*» Ein Buch, das Mut macht, mit Jesus in eine versöhnte  
Beziehung zu sich selbst zu kommen und das eigene  
Potenzial zu entfalten.«*

**CHRISTIANE REIBOLD, FAMILIENTHERAPEUTIN**