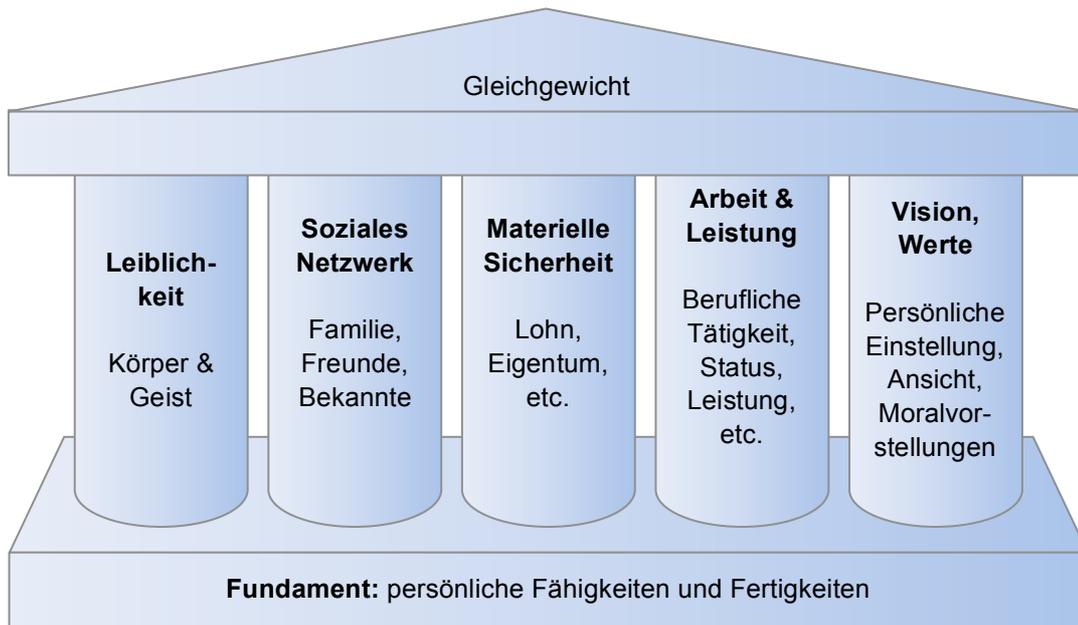


## 5 Säulen der Identität (Petzold, 1993)



Unsere Identität basiert auf 5 Säulen und ist die Grundlage unserer Lebens-Balance. Es ist wichtig, die 5 Säulen im Gleichgewicht zu halten, um gesund bleiben zu können.

<b>1. Säule: Leiblichkeit</b>	Die Leiblichkeit schliesst alles mit ein, was mit Körper und Geist zu tun hat: z.B. physische und psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Aussehen, Selbstwertgefühl, momentanes Befinden, etc.
<b>2. Säule: Soziales Netzwerk</b>	Dazu gehören alle Menschen aus dem Privatleben wie auch aus dem Berufsalltag, die mir und denen ich etwas bedeute. Hierzu können auch Tiere gezählt werden, sofern der Kontakt zu diesen Energie geben und so einen Ausgleich schaffen können. Je nachdem kann auch der Kulturkreis, die Gemeinde dazu gezählt werden.
<b>3. Säule: Materielle Sicherheit</b>	Die materielle Sicherheit setzt sich aus dem eigenen Einkommen, Besitz, etc. zusammen. Auch der Besitz der Familie, das Dorf, Land evtl. auch der Kulturkreis und ähnliches können dazugezählt werden. Der Kulturkreis kann je nach Blickwinkel sowohl soziale als auch materielle Sicherheit geben.
<b>4. Säule: Arbeit &amp; Leistung</b>	Ein grosser Teil unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit. Daher ist auch dieser Teil enorm wichtig für unser Gleichgewicht. Hierzu zählt jegliche Leistung, welche wir erbringen, nebst unserer Hauptanstellung auch Tätigkeiten als Vorstand, Vereinsaktuarin, Hausmann, etc.
<b>5. Säule: Vision &amp; Werte</b>	Die persönlichen Werte, Normen und Visionen nach denen wir uns ausrichten, sind für das ganze Leben bedeutend. Wir handeln und beurteilen nach ihnen. Es ist wichtig, um stimmig leben zu können, sich den eigenen Wertvorstellungen bewusst zu werden und diese wo möglich zu vertreten.

**Übung**

- a) Zeichnen Sie den momentanen Stand Ihrer 5 Säulen ein. Welche ist zu wie viel gefüllt? Welche trägt mehr zu Ihrer Balance bei und welche vernachlässigen Sie im Moment etwas?

<p>100% 75% 50% 25% 0%</p>	<p><b>Vision &amp; Werte</b>                  Persönliche Einstellung, Ansicht, Moralvorstellungen                  (Leben nach dem persönlichen Lebenssinn, Glaube / Spiritualität, berufliche und/oder private Vision, ...)</p>
<p>100% 75% 50% 25% 0%</p>	<p><b>Arbeit &amp; Leistung</b>                  Berufliche Tätigkeit, Status, Leistung, etc.                  (Inhalt der beruflichen Tätigkeit, Aus- und Weiterbildungen, Arbeits- / Vereinssposition, Entfaltungsmöglichkeiten, Zufriedenheit im Beruf, ...)</p>
<p>100% 75% 50% 25% 0%</p>	<p><b>Materielle Sicherheit</b>                  Lohn, Eigentum, Status, etc.                  (Haus, Wohnung, Auto, Einkommen, Vermögen, Gesellschafts-schicht, ...)</p>
<p>100% 75% 50% 25% 0%</p>	<p><b>Soziales Netzwerk</b>                  Familie, Freunde, Bekannte                  (Partner, Herkunftsfamilie, Verwandtschaft, Schulfreunde, Berufskollegen, Verein, Gemeinde, weitere Gruppen, Haustiere, ...)</p>
<p>100% 75% 50% 25% 0%</p>	<p><b>Leiblichkeit</b>                  Körper &amp; Geist                  (Ernährung, Bewegung &amp; Sport, Schlaf, psychische und physische Gesundheit, aktuelle Fitness / Leistungsfähigkeit, Zeit für sich selbst, ...)</p>

- b) Um Ihre Ausgeglichenheit bewusst herzustellen resp. stabil zu halten, reflektieren Sie, was Sie für welche Säule tun können und beibehalten wollen.  
Nehmen Sie sich eine nach der anderen Säule vor, bis Sie alle fünf Säulen erarbeitet haben.

Folgende Fragen können Sie bei der Erarbeitung Ihrer Ressourcen unterstützen:

- Was in meinem Leben hilft im Moment, damit diese Säule stabil ist?
- Wovon brauche ich mehr, wovon weniger? Wie erreiche ich das?  
Wie gehe ich damit um, wenn es nicht möglich ist, das zu erreichen?  
Welche Alternativen gibt es dazu?
- Was würde mir Freude bereiten?
- Wo / Bei wem kann ich mir für diese Säule Unterstützung holen, wenn ich welche brauche?
- Um Ihre Ideen zu erweitern, können Sie auch darüber nachdenken, womit andere Menschen die Säulen füllen. Wie sieht es bei Ihren Freunden, Geschwistern, Eltern, Kindern, bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aus? Bei ihren Mitarbeiter/innen, Vorgesetzten, Vereinskolleginnen und Vereinskollegen, etc.?