

Die fünf Säulen der Identität

Die fünf Säulen der Identität gehen auf Hilarion Petzold zurück und können bei der Reflexion der aktuellen Lebenssituation und somit auch bei der Entscheidungsfindung oder bei konkreten Veränderungsschritten helfen.

Die Klientin soll ihre Einschätzung darüber abgeben, wie die fünf Säulen in ihrem Leben gefüllt sind, also zu wie viel Prozent die einzelnen Lebensbereiche beachtet werden oder versorgt/abgedeckt sind. Der Coach stellt zu den einzelnen Säulen ein paar Fragen, damit die Klientin sie besser einordnen und genauer einschätzen kann. Diese könnten z. B. wie folgt lauten:

1. **Körper & Gesundheit:** Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Bin ich gesund und fit? Gibt es körperliche oder psychische Beeinträchtigungen, Krankheiten, Verletzungen? Kann ich meine Sexualität so leben, wie ich möchte?
2. **Soziale Beziehungen:** Wie sind meine Beziehungen zu meiner Herkunftsfamilie, zu meinen Eltern, Kindern, Geschwistern? Lebe ich in einer Partnerschaft? In welchen sozialen Bezugssystemen bin ich ansonsten unterwegs (Freundeskreis, Beruf, Verein)? Wie pflege ich Beziehungen?
3. **Arbeit & Leistungsfähigkeit:** Fühle ich mich kompetent in dem, was ich beruflich tue? Bekomme ich Anerkennung für meine Leistungen? Wie sehe ich meine berufliche Rolle? Was »leiste« ich in meiner Freizeit? Bin ich ehrenamtlich engagiert? Was sind meine Hobbys, wie verbringe ich meine Freizeit?
4. **Materielle Sicherheit:** Wie sieht die finanzielle Situation heute aus? Bin ich abgesichert, bin ich unabhängig? Wie wichtig ist mir materieller Besitz? Habe ich manchmal Existenzängste?
5. **Werte & Ideale:** Welche religiösen, spirituellen oder philosophischen Werte sind für mich besonders wichtig? Bin ich politisch engagiert? Woher stammen meine Werte? Habe ich sie mir durch Erziehung, Sozialisierung, Lebenserfahrung angeeignet? Welche Moralvorstellungen prägen mich?

Sie finden eine vorbereitete, kollaborative Tabelle mit den fünf Säulen der Identität unter der Adresse: [+ Säulen der Identität 01](#). Bestimmen Sie in Ihrer Gruppe Berater und Klienten und versuchen sich gern an den interaktiven Säulen. Bitte tragen Sie die jeweiligen Werte zwischen 0-100 in der Spalte B hinter den jeweiligen Erklärungen ein.

Die Klientin gibt nun Prozentwerte zu den einzelnen Säulen an. So ergibt sich ein grafisches Bild, mit dessen Hilfe weitergearbeitet werden kann: Gibt es eine Säule, die besonders stark ausgeprägt ist? Gibt es dafür andere Säulen, die derzeitig unterrepräsentiert sind? Bin ich mit der Verteilung zufrieden? Was müsste (s)ich ändern, um eine bessere Balance zu erreichen?