

5 Säulen der Identität

(nach Petzold, 1993)

Wie gibt es das, dass jemand eine schlimme Krankheit oder eine finanzielle Krise erfährt und nicht ins Wanken gerät, während wer anderer schlimm gebeutelt wird? Die Frage, die sich hierstellt, wie sind die anderen Säulen der Identität gefüllt?

Diese Methode hilft, das Auffinden, Eingrenzen und Formulieren der aktuellen Herausforderung zu gestalten.

Die 5 Säulen der Identität

1. Körper & Geist

- physische und psychische Gesundheit
- Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse
- Selbstfürsorge, Aussehen, Ernährung
- Schlaf
- aktuelle Fitness, Leistungsfähigkeit

2. Soziales Netzwerk

- Beziehungen zu Partner:in, Freund:innen, Familie Nachbar:innen,... alle Menschen aus dem Privatleben wie auch aus dem Berufsalltag, die wichtig sind. Hierzu können auch Tiere gezählt werden, sofern der Kontakt zu diesen Energie geben und so einen Ausgleich schaffen können
- Authentische und unterstützende Verbindungen

3. Arbeit & Leistung

- Brot-Beruf, unentgeltliche Arbeit
- Berufliche Ziele und Weiterentwicklung
- Status, Leistung

4. Materielle Sicherheit

- Einkommen, Besitz, etc.
- Auch der Besitz der Familie, des Dorfs, Lands und ähnliches können dazugezählt werden

5. Werte

Persönliche Einstellung, Ansicht, Moralvorstellungen (Leben nach dem persönlichen Lebenssinn, Glaube / Spiritualität, berufliche und/oder private Vision, ...)

Schritte

1. Zeichne den aktuellen Zustand deiner fünf Säulen ein. Welche ist wie stark ausgefüllt?
2. Identifiziere jene Säule, die du dir aktuell am meisten anders wünschst.
3. Wähle eine Bildkarte aus dem Systemischen KartenSet, wie du diese Säule momentan erlebst.

Weitere Vorgehensweise im Booklet des Systemischen KartenSets unter
„Wunsch- & Horror-Ich“ Punkt 3.



