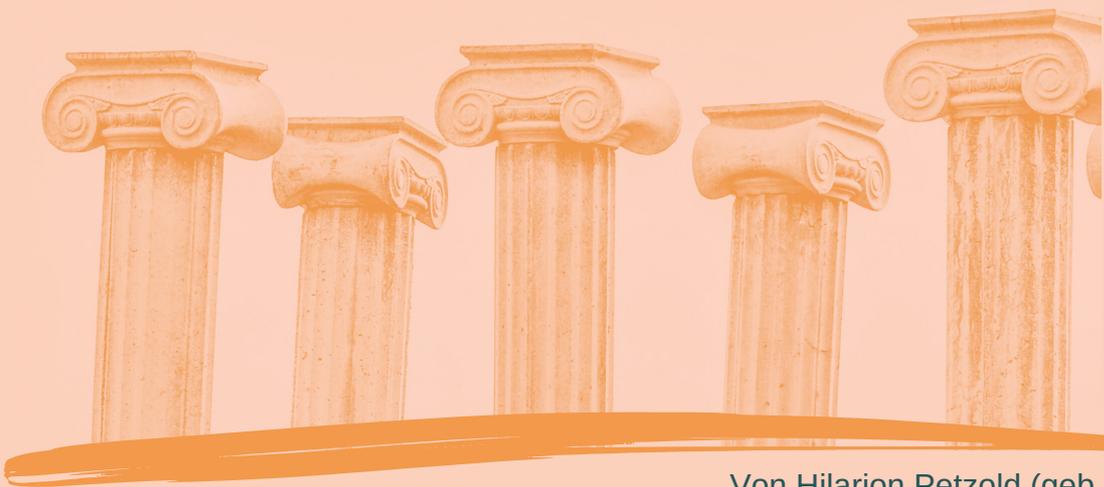


Die

5 Säulen der Identität



Von Hilarion Petzold (geb. 1944)

**DIE SEELE IN BALANCE HALTEN MIT
DEN SÄULEN DER IDENTITÄT**

WAS SIND DIE FÜNF SÄULEN DER IDENTITÄT?

Das 5-Säulen-Modell nach Petzold beschreibt die verschiedenen Aspekte in deinem Leben, die deine Identität und deine Seele in Balance halten.

Im Laufe unseres Lebens gibt es immer wieder Phasen der Identitätsfindung, -Krise und -Veränderung, in der alle Systeme - Familie, Gesellschaft, Freundschaft, Bildung, Werte - in Frage gestellt werden.

Das ist ok und gehört zum Leben dazu!

UND WAS BRINGT MIR DAS?

Die Idee hinter den fünf Säulen der Identität ist, dass die Säulen sich gegenseitig tragen und stützen (oder eben nicht...).

Mit Hilfe einer Bestandsaufnahme deiner ganz persönlichen fünf Säulen kannst du für dich reflektieren, welche Säulen welche Bedeutung in deinem Leben haben, ob es Säulen gibt, die sich gegenseitig stützen, welche Säule gerade keine Rolle spielt (und warum) und welche Säule vielleicht mehr Beachtung benötigt, damit deine Identität, deine Seele (das Dach über den Säulen) ausgewogen / harmonisch ist.



Die 5 Säulen der Identität

DEINE IDENTITÄT / DEINE SEELE

LEIBLICHKEIT

mein Körper,
mein
Wohlsein,
mein
Unwohlsein,
körperliche
Symptome

Körper,
Aussehen,
Alter,
Gesundheit,
Krankheit

SOZIALES NETZ

Menschen, die
mir wichtig
sind, meine
Kontakte, die
Qualität dieser
Kontakte

Familie,
Freunde,
Nachbarschaft
, Vereine,
Kolleg:innen

WERTE, SINN & SPIRITUALITÄT

Wie handele
ich, wenn
keiner
zuschaut? Was
ist mir wichtig,
wofür
investiere ich
Zeit,
Ressourcen,
Energie?

Soziales,
politisches
Engagement,
Religion, Welt-
anschauung

ARBEIT & LEISTUNG & FREIZEIT

Wo und wie
bringe ich
mich mit
welchen
Fähigkeiten
ein? Welche
Anerkennung
bekomme ich?

Beruf, Hobbys,
Erfolge

MATERIELLE SICHERHEIT

Wieviel Geld
benötige ich,
um mich wohl
und sicher zu
fühlen? Wie
blicke ich aus
dieser
Perspektive in
die Zukunft?

Einkommen,
Vermögen,
Wohnsituation

Meine Säulen der Identität

MEINE IDENTITÄT / MEINE SEELE

MATERIELLE
SICHERHEIT

ARBEIT &
LEISTUNG &
FREIZEIT

WERTE, SINN &
SPIRITUALITÄT

SOZIALES
NETZ

LEIBLICHKEIT

Bestandsaufnahme

Fühle dich in jede Säule hinein

1. Wie ist die aktuelle Situation? Mit welchen Dingen sind deine Säulen gefüllt?
(Schreibe alles in deine Säulen auf)

2. Wie sind deine Säulen gefüllt? Wie viel Zeit und Energie gibst du aktuell in die einzelnen Säulen hinein? (Male deine Säulen in % farblich aus)

Und zu guter Letzt...

3. Wo siehst du Entlastungsbedarf? Wovon brauchst du vielleicht mehr?
Schreibe hier alles auf, was dir ein- und auffällt...

Balance heißt hierbei nicht, eine gleichmäßige Verteilung herzustellen, sondern jeder Säule ganz bewusst genau den Fokus, die Zeit und Energie zu geben, wie es jedem von uns in seiner Individualität entspricht.

Also überlege dir, welche Säule gerade stützt (und welche vielleicht nicht), welche Säule mehr Energie für dein seelisches Wohlfühlen benötigt, welche Säule weniger Zeit in Anspruch nehmen darf, und wie du für dich ganz persönlich ein harmonisches Gleichgewicht herstellen kannst!

Viel Freude dabei!
deine
Sara

