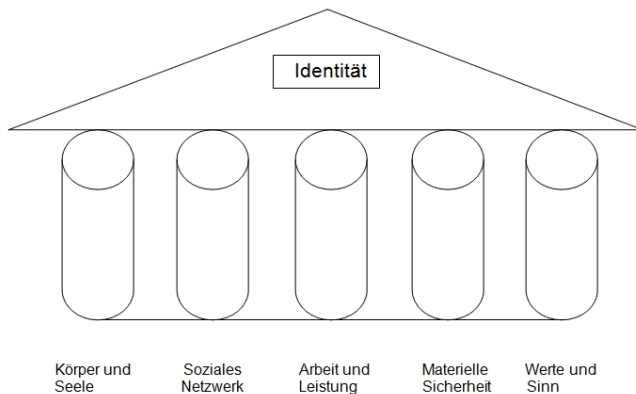




## Fünf Säulen der Identität

Die Identität ist die **einzigartige** Persönlichkeit eines Menschen. Einerseits hat sie viele stabile Elemente, andererseits ist sie lebenslang entwicklungsfähig. Sie lässt sich ergründen durch Fragen wie:

- Wer bin ich?
- Was macht mich aus?
- Was ist wichtig für mich?



Nach einem Konzept des deutschen Psychologen H.G. Petzold stützen **fünf Säulen** die Identität eines Menschen.

Die einzelnen Säulen können zu einem bestimmten Zeitpunkt in deinem Leben unterschiedlich stark oder wichtig sein.

Suche Antworten auf die folgenden Fragen und notiere sie im Journal. Welche Säulen sind bei dir solide ausgeprägt, welche möchtest du stärken?

## Fragen zu deiner Einzigartigkeit

### Körper, Seele und Gesundheit

- Was kannst du mit allen Sinnen genießen?
- Wie gesund fühlst du dich?
- Wie gut fühlst du dich im Einklang mit dir selbst?
- Was tust du dir (deinem Körper, deiner Seele, deiner Gesundheit) Gutes?

### Soziales Netzwerk

- Welche Menschen spielen in deinem Leben (privat, Beruf) eine wichtige Rolle?
- Mit welchen Menschen bist du gern zusammen?
- Wie ist deine Beziehung zur Familie, zum Partner?
- Welche Menschen kannst du bei Bedarf um Unterstützung bitten?



### Arbeit und Leistung

- Auf welche Lebensleistungen blickst du schon zurück (Bildung, Erwerbsarbeit, Familienarbeit, ehrenamtliche Arbeit ...)?
- Wie zufrieden bist du mit diesen Leistungen?
- Über welche besonderen Talente verfügst du?
- Wie wichtig ist dir Einsatz und Leistung? Einfluss?
- Wie wichtig sind dir überschaubare Strukturen und Abläufe? Teamarbeit?
- Wird dir ausreichend Anerkennung zuteil?

### Materielle Sicherheit

- Wie viel Sicherheit brauchst du (Wohnung, soziale Absicherung, Arbeitsplatz, Geld)?
- Wie viel Sicherheit hast du?
- In welchen Phasen deines Lebens bist du mit weniger ausgekommen? Wie ging es dir damit?
- Welche Erwartungen hast du bezüglich deiner zukünftigen materiellen Situation?

### Werte und Sinn

- Welche wichtigen Ziele verfolgstest und verfolgst du in deinem Leben?
- Welche Werte sind dir bei deinen Handlungen wichtig?
- Was macht für dich Sinn?
- Woran glaubst du?
- Wenn du dir einen Satz wünschen dürftest, der in der Lokalpresse (oder in Wikipedia) über dich geschrieben wird – welcher wäre das?