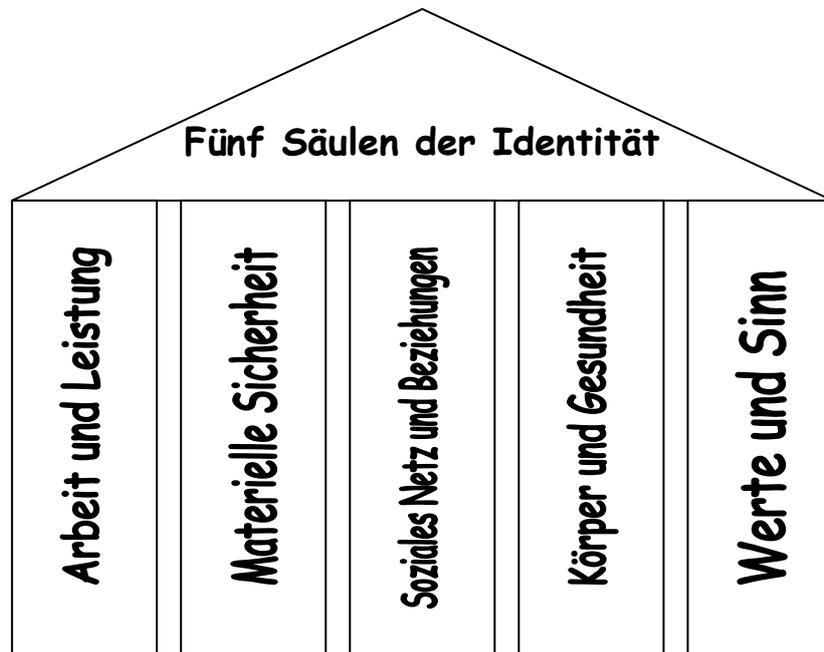


Die fünf Säulen der Identität



Säule „Arbeit und Leistung“

- Welchen Beruf üben Sie aktuell aus ?
- Welche beruflichen Tätigkeiten haben Sie bisher ausgeübt ?
- Welche Ausbildungen haben Sie absolviert ?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit und Ihrer Leistung ?
- Über welche besonderen Talente verfügen Sie ?
- Welche Hobbies und / oder Ehrenämter haben Sie ?
- Wieviel Ehrgeiz steckt in Ihnen ?
- Wen empfinden Sie als Konkurrenz ?
- Wird Ihnen ausreichend Anerkennung zuteil ?

Säule „Materielle Sicherheit“

- Welche finanziellen / materiellen Sicherheiten benötigen Sie ?
- Welche finanziellen / materiellen Sicherheiten haben Sie aktuell ?
- Welche Erwartungen haben Sie bezüglich Ihrer zukünftigen materiellen Situation ?

Säule „Soziales Netz und Beziehungen“

- Welche Beziehungen pflegen Sie (beruflich / privat) ?
- Welche Freundschaften pflegen Sie ?
- Wie ist Ihre Beziehung zur Familie und zu dem Partner ?
- Was bedeuten Ihnen kulturelle Veranstaltungen ?
- Welches Verhältnis haben Sie zu Ihrer Umwelt ?

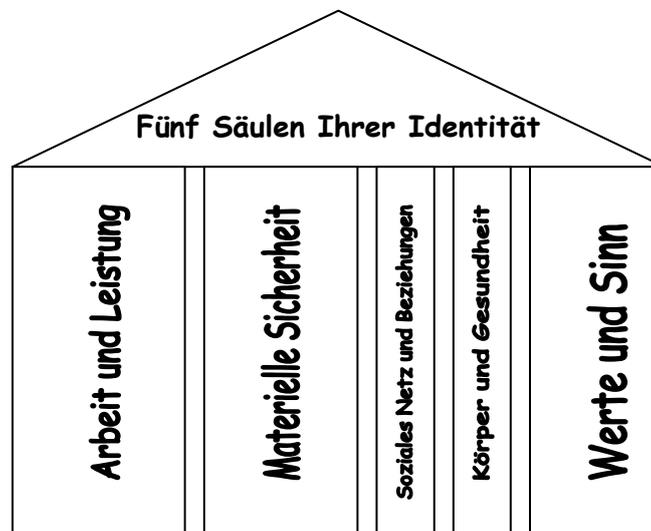
Säule „Körper und Gesundheit“

- Wie gesund fühlen Sie sich ?
- Welche Aktivitäten unternehmen Sie zur Wahrung / Verbesserung Ihrer Gesundheit (Sport, Ernährung) ?
- Welche Gefühle und Empfindungen stehen bei diesen Aktivitäten im Vordergrund ?
- Welche Gefühle und Empfindungen haben Sie aktuell ?
- Welches Selbstbild haben Sie bezüglich Ihres Körpers und Ihrer Gesundheit ?

Säule „Werte und Sinn“

- Welche Zielsetzung verfolgen Sie in Ihrem Leben ?
- Wann haben Sie ein schlechtes Gewissen ?
- Haben Sie Idole ?
- Welche Werte sind Ihnen wichtig ?
- Was macht für Sie Sinn ? Was ist Ihrer Meinung nach Unsinn ?
- Woran glauben Sie ? (politisch, religiös, gesellschaftlich)
- Welches Selbstideal verfolgen Sie ?

Visualisieren Sie nun die fünf Säulen Ihrer Identität, indem Sie das Haus mit Dach und den fünf Säulen zeichnen. Die Säulen sollen dabei so breit sein, wie der jeweilige Bereich in Ihrem Leben ausgeprägt ist :



Es ist nicht Ziel des Verfahrens, dass alle Säulen der Identität gleich ausgeprägt sind. Unterschiedliche Schwerpunkte und Prioritäten sind vollkommen normal. Vielmehr dient diese Visualisierung dazu, Ihnen bewusst zu machen, wo möglicherweise sehr stabile Säulen sind, über die Sie sich überwiegend definieren. Entscheidend ist letztlich, ob Sie sich mit der Ausprägung Ihrer Säulen im Gleichgewicht fühlen oder ob Sie bewusst neue Schwerpunkte setzen möchten. Dies kann Ausgangspunkt für die weitere Arbeit im Coaching sein.