



# Auf die eigene Balance achten

Zur Klärung der persönlichen Energie

Welche Aspekte spielen in meinem Leben eine Rolle?

Schriften

3



BÜRO FÜR KOMMUNIKATION,  
COACHING & GESTALTUNG  
GERHARD SCHRADER

Asbergerstraße 102 | 47228 Duisburg  
Mobil: 0 16 29-14 72 81  
E-Mail: gerhard\_schrader@t-online.de

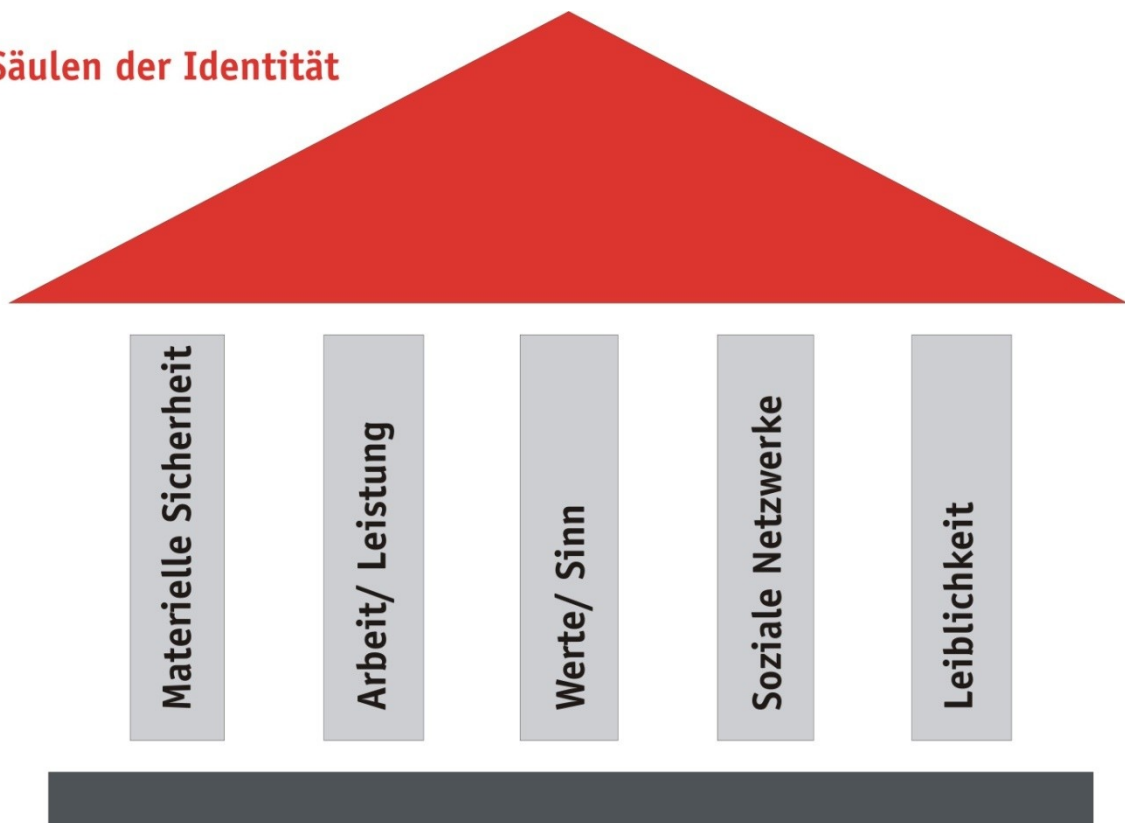
[www.raum-für-lösungen.de](http://www.raum-für-lösungen.de)

## Das persönliche Haus mit seinen stabilisierenden Säulen

Das Modell der „Säulen der Identität“ geht zurück auf ein Konzept von Hilarion Petzold. Danach werden Lebensbereiche beschrieben, die wesentlich sind, um eine Persönlichkeit und Identität herauszubilden. Diese Lebensbereiche bilden quasi ein Fundament, geben Halt und Orientierung. Stehen sie in Balance bzw. sind sie ausreichend ausgebildet, so können sie uns genug Energie in den verschiedenen Lebensbereichen (täglich oder langfristig) geben.

Folgende Säulen werden angenommen:

### Die Säulen der Identität



**Materielle Sicherheit:** Einkommen, Grundversorgung, Ernährung...

**Arbeit/ Leistung:** Arbeitszufriedenheit, Engagement, Fähigkeiten...

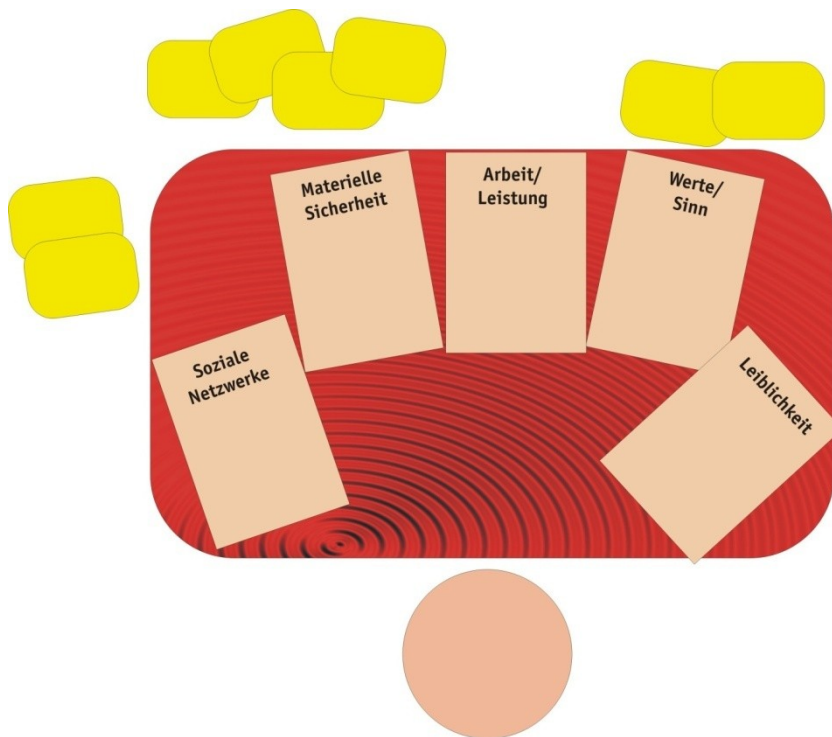
**Werte/ Sinn:** Werte, Religion, Ziele, persönliche Anschauungen...

**Soziale Netzwerke:** Beziehungen, Familie, Freunde, Vereine...

**Leiblichkeit:** Körper, Gesundheit, Aussehen...

## Zur Nutzung dieses Modells:

- ✓ Nehmen Sie sich ca. 60 Minuten Zeit, um in Ruhe alle Bereiche durchgehen zu können. Der ideale Zeitpunkt verlangt etwas Abstand zu den Aufgaben, die Sie heute zu erledigen haben.
- ✓ Machen Sie in der Familie deutlich, daß Sie jetzt einige Minuten für sich benötigen. Lassen Sie sich nicht stören.
- ✓ Suchen Sie sich einen ausreichend großen Platz (z. B. einen Tisch). Sie benötigen einen Stift, einige Blätter sowie einige kleine Karten oder z. B. Klebezettel.
- ✓ Sehen Sie sich zunächst die Grafik an. Wenn Sie Ihre eigene Lebenssituation aktuell betrachten, wieviel Prozent erreichen die einzelnen Säulen für Sie (Optimum= 100%)? Was schränkt Sie in den einzelnen Bereichen ein? Was bedeutet eine Belastung? Was läuft sehr gut? Was unterstützt Sie positiv? Schreiben Sie die Prozentwerte in die jeweiligen Säulen.
- ✓ Nehmen Sie sich nun fünf DIN-A-4-Blätter, schreiben Sie die Titel der einzelnen Säulen auf diese Blätter und gruppieren Sie sie um Sie herum.



- ✓ Nehmen Sie kleine Zettel und schreiben Sie stichwortartig auf, welche wichtigen Dinge und Themen Ihnen zu den einzelnen Säulen einfallen (1 Begriff= 1 Zettel). Ordnen Sie die Zettel den Blättern zu. Diese Begriffe können unterstützend, belastend oder neutral sein. Wichtig ist lediglich, daß es sich um Themen handelnd, die Ihnen sinnvoll erscheinen.
- ✓ Überprüfen Sie noch einmal, ob alles Wichtige vorhanden ist. Haben Sie noch etwas vergessen? Fällt Ihnen noch etwas ein? Führen Sie die Prozentbewertung jetzt noch einmal durch: Wieviel Prozent erreicht die jeweilige Säule?
- ✓ Vergleichen Sie die Werte mit den Zahlen, die Sie auf die Grafik am Anfang geschrieben haben: Hat sich etwas verändert? Was? Wie?
- ✓ Was ist hilfreich, um in einzelnen Bereichen eine Stärkung und Stabilisierung zu erreichen? Was können Sie tun, um diese positive Veränderung zu fördern? Wann? Womit können Sie anfangen? Was hat bereits in der letzten Zeit geholfen, eine persönliche Stärkung zu erhalten? Können Sie da noch mehr tun?