

Selbsterfahrung

Achten Sie bitte immer auf Ihre Grenzen und verfolgen die Übung nur soweit, wie es Ihnen angenehm ist!

Die 5 Säulen der Identität

Tragen Sie bitte die Aspekte ein, die für die Tragfähigkeit Ihrer 5 Säulen heute wichtig sind.

Leiblichkeit	Sozialer Kontext	Arbeit und Leistung	Materielle Sicherheit	Werte und Normen

Gehen Sie dann bitte einen Moment zurück in Ihre Lebensgeschichte und streifen Sie gedanklich die krisenhaften Zeiten, die Sie bisher erlebt haben. Verweilen Sie nicht bei diesen, sondern lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, was Ihnen **geholfen hat sie zu verarbeiten**. Notieren Sie nun bitte, **was Sie gestützt und gestärkt hat**. Tauschen Sie sich danach mit den anderen darüber aus.

Leiblichkeit	Sozialer Kontext	Arbeit und Leistung	Materielle Sicherheit	Werte und Normen

5 Säulen der Identität (Prof. Dr. Dr. Petzold)

<h2>Leiblichkeit</h2>	<h2>sozialer Kontext</h2>	<h2>Arbeit und Leistung</h2>	<h2>Materielle Sicherheit</h2>	<h2>Werte und Normen</h2>
<p>Beschreibt den Zustand und die Bewusstheit der Einheit aus Körper, Geist und Seele und wie die Teilbereiche gelebt werden</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Körperlichkeit Körperbewusstsein Gesundheit / Krankheit Ernährung Sport / Bewegung Sexualität ◆ Geist Intelligenz Assoziationsvermögen Lerninhalte, -fähigkeit Ausdrucksfähigkeit Kreativität ◆ Seele Gefühle wahrnehmen und zur Geltung bringen; „Altlasten“ 	<p>Hier geht es darum sich eingebunden zu fühlen in ein soziales Umfeld</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Familie ◆ Freunde ◆ Bekannte ◆ Kollegen ◆ Nachbarn ◆ Vereine ◆ Selbsthilfegruppen 	<p>Meint alles, was als Arbeit und Leistung empfunden wird, unabhängig von einer Arbeitsstelle</p> <p>⇒ Bereich des Gebens</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hausarbeit ◆ Kindererziehung ◆ Schule ◆ Studium ◆ Ausbildung ◆ Ehrenamt ◆ bezahlte Arbeit 	<p>Versorgung mit rein materiellen Dingen, die man selbst zum Leben braucht</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wohnung ◆ Ausstattung ◆ Finanzen ◆ Kleidung ◆ etc. <p>⇒ Wichtig: Das Verhältnis zwischen dem, was man sich leisten kann und den eigenen Ansprüchen</p>	<p>Umfasst alles, woran ein Mensch glaubt sowie sein Wertesystem</p> <p>⇒ betrifft alles, was ihn umgibt und ihn selbst</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Religion ◆ Glaubenssysteme ◆ Ziele ◆ Grundwerte ◆ Selbstwert ◆ Selbstbewusstsein

- ◆ Entwickelt von Prof. Petzold: Darstellung der Teilbereiche, aus denen sich Identität konstituiert und gestützt wird.
- ◆ nützlich als Instrumentarium zum Erfassen des Ausmaßes einer Krisensituation
- ◆ → dabei wird die „Tragfähigkeit der verschiedenen Säulen“ erfasst
- ◆ Reihenfolge ist nicht zufällig! Die Säule der Werte und Normen ist die Wichtigste, und „fällt“ oftmals zuletzt.
- ◆ Eine Stabilisierung dieser bietet sich daher sinnvollerweise als erstes an.