

Die fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold

Ziel: Sich der eigenen Lebensbereiche bewusst werden und reflektieren, wie stabil oder belastet einzelne Säulen derzeit sind.

Die 5 Säulen der Identität als Grundlage für seelische Balance

Der Psychotherapeut Hilarion Petzold beschreibt fünf Lebensbereiche, die unsere seelische Stabilität tragen. Sind diese Säulen im Gleichgewicht, stärkt das unsere innere Kraft. Schwächen einzelne Bereiche, kann das innere Gleichgewicht ins Wanken geraten. Deshalb ist es wichtig, die Säulen im Blick zu behalten – besonders in belastenden Zeiten. Welche Säulen besonders stabil sind oder ins Wanken geraten, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich

Körper & Leiblichkeit	Soziales Netzwerk	Arbeit & Leistung	Materielle Sicherheit	Werte & Sinn
Alles, was mit dem Körper, der Gesundheit und dem äußeren Erscheinungsbild zu tun hat.	Familie, Freund:innen, Kolleg:innen, Bekannte – Menschen, die einen umgeben und mit denen man in Beziehung steht.	Schule, Beruf, Hobbys, ehrenamtliche Tätigkeiten – alles, worin man aktiv ist und sich engagiert.	Wohnsituation, Geld, Besitz – die äußeren Lebensbedingungen.	Überzeugungen, Religion, Lebensziele, Werte, die einen leiten.

Meine Säulen der Identität – Bestandsaufnahme

Fühlen Sie sich in jede Säule hinein: *Wie ist die aktuelle Situation? Mit welchen Dingen sind Ihre Säulen aktuell gefüllt? Wie gefüllt sind Ihre Säulen – gemessen in Prozenten? (100 % Optimum)*
Skizzieren Sie Ihre eigenen Säulen!

