

Dieser Selbstreflexionsfragebogen zu den **5 Säulen der Identität** nach **Hilarion Petzold** soll helfen, die Stabilität und Resilienz der eigenen Identität in den verschiedenen Lebensbereichen zu erfassen. Er gibt ggf. Hinweise darauf, wo Verbesserungen oder Handlungen erforderlich sind.

1. Körper und Gesundheit (Leiblichkeit):

- Wie nehme ich meinen Körper wahr, und wie unterstütze ich meine körperliche Gesundheit aktiv?
(Beispiele: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung)
- Wo fühle ich mich aktuell körperlich fit / wo habe ich Einschränkungen, die meine Lebensqualität beeinflussen könnten?

2. Soziales Netzwerk und Beziehungen:

- Welche Menschen in meinem sozialen Umfeld geben mir Stabilität und Unterstützung?
(Z. B. Familie, Freunde, Kollegen, Gemeinschaften)
- Wo fühle ich mich sozial isoliert oder belastet, und wie könnte ich mehr Nähe oder Entlastung schaffen?

3. Arbeit und Leistung (Sinnhaftigkeit und Struktur):

- Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen Tätigkeit und den Aufgaben, die ich täglich übernehme?
(Z. B. Beruf, Ehrenamt, Haushaltsführung)
- Welche Veränderungen könnte ich vornehmen, um meine Arbeit erfüllender oder besser mit meinen Werten vereinbar zu gestalten?

4. Materielle Sicherheit (Finanzielle und räumliche Stabilität):

- Fühle ich mich in meiner finanziellen und materiellen Situation sicher und handlungsfähig?
(Z. B. Einkommen, Ersparnisse, Wohnsituation)
- Gibt es Bereiche, in denen ich meine materielle Basis stärken oder stabilisieren sollte?

5. Werte, Überzeugungen und Sinn (Spiritualität und Lebensphilosophie):

- Welche Werte und Überzeugungen geben mir Orientierung, und wie lebe ich diese im Alltag?
- Wo könnte ich mehr Klarheit oder Kohärenz zwischen meinen Überzeugungen und meinem Handeln schaffen?

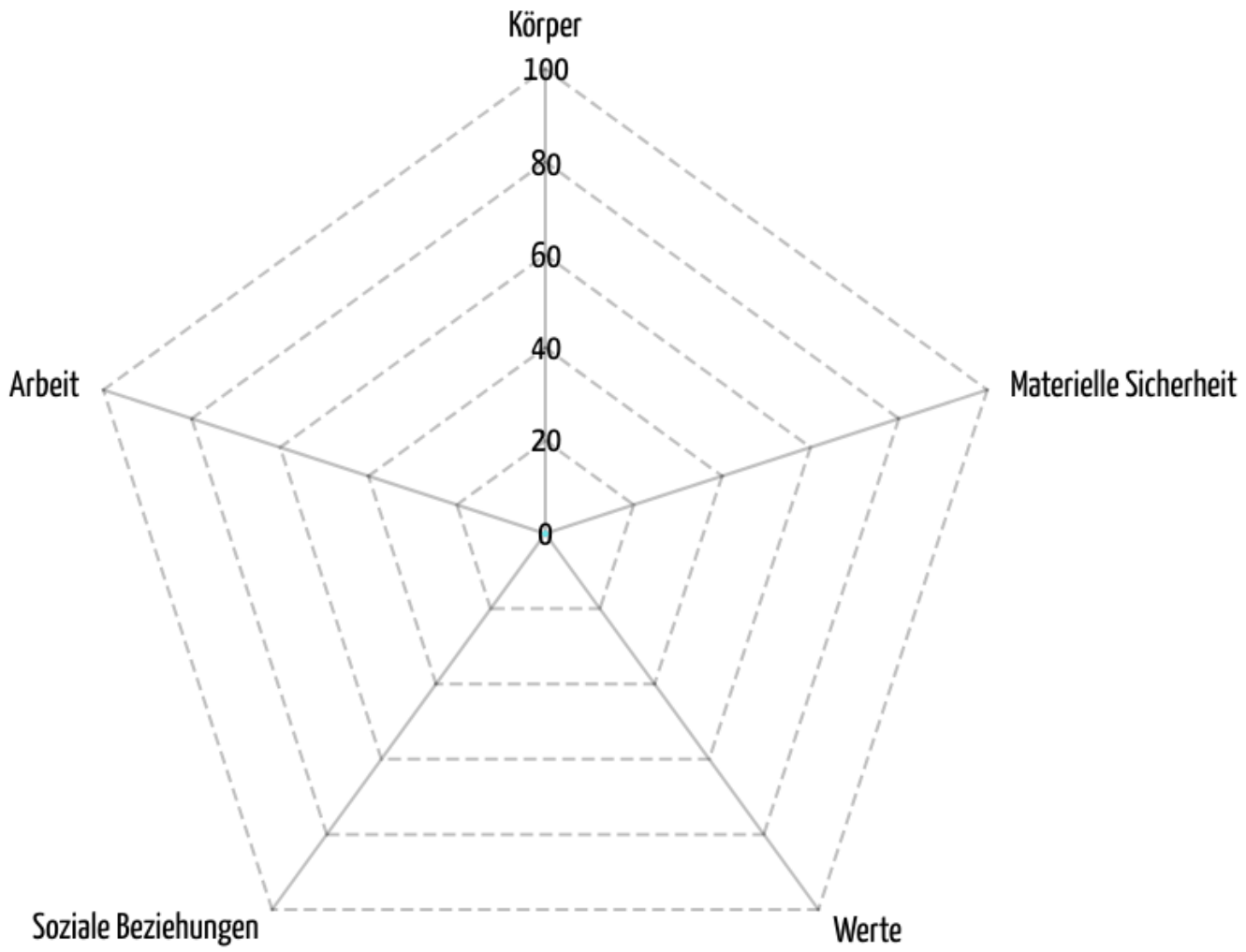
6. Resilienz und Balance (Integration der Säulen):

- Wie ausgewogen empfinde ich die fünf Säulen in meinem Leben? Gibt es eine Säule, die aktuell über- oder unterbelastet ist?
- Welche konkrete Handlung könnte ich heute beginnen, um meine Identität stabiler oder ausgeglichener zu gestalten?

Umsetzung der Reflexion:

- Welches sind die zwei oder 3 wichtigsten Punkte, die ich in den nächsten drei Monaten konkret verändern oder stärken möchte?
(Daraus könnten messbare nächste Schritte abgeleitet werden.)

■ Meine aktuelle Situation



Beispiel für eine sorgfältige Reflexion der 5 Säulen anhand einer fiktiven Person: Fiktive Person: "Clara" (35 Jahre alt, berufstätig, Mutter eines Kindes)

1. Körper und Gesundheit (Leiblichkeit)

Reflexion:

"Ich achte momentan nicht genug auf meine körperliche Gesundheit. Mein Schlaf ist oft unruhig, und ich nehme mir zu wenig Zeit für Bewegung. Meine Ernährung ist unregelmäßig und häufig ungesund. Gleichzeitig merke ich, dass ich mich oft schlapp fühle und Kopfschmerzen bekomme."

Handlungsbedarf:

- Regelmäßiger schlafen (Ziel: 7 Stunden pro Nacht).
- Einen festen Sporttermin pro Woche einrichten (z. B. Yoga-Kurs).
- Gesundes Frühstück zur Routine machen.

2. Soziales Netzwerk und Beziehungen

Reflexion:

"Ich habe einige enge Freundinnen, mit denen ich mich gut austauschen kann, aber ich merke, dass meine Partnerschaft durch Stress gelitten hat. Es fehlt uns an gemeinsamer Zeit. Außerdem fühle ich mich oft allein verantwortlich für die Familie, obwohl mein Partner mir helfen möchte."

Handlungsbedarf:

- Wöchentliche Paarzeit einplanen (gemeinsamer Abend ohne Kind).
- Aufgabenverteilung im Haushalt neu besprechen.
- Mehr spontane Treffen mit Freundinnen ermöglichen.

3. Arbeit und Leistung (Sinnhaftigkeit und Struktur)

Reflexion:

"Meine Arbeit macht mir Freude, aber sie belastet mich auch stark, da ich oft Überstunden mache. Ich habe das Gefühl, meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, und frage mich, ob ich zu viel Perfektionismus von mir selbst verlange."

Handlungsbedarf:

- Klare Arbeitszeiten mit meinem Chef besprechen.
- Prioritäten setzen und Perfektionismus loslassen (z. B. delegieren).
- Coaching oder Kurs zu Zeitmanagement besuchen.

4. Materielle Sicherheit

Reflexion:

"Finanziell bin ich in einer stabilen Situation, doch ich mache mir manchmal Sorgen über

unerwartete Ausgaben, da unsere Rücklagen begrenzt sind. Unsere Wohnsituation ist angenehm, aber ich würde gern langfristig mehr Eigenkapital aufbauen."

Handlungsbedarf:

- Monatliches Sparziel definieren.
- Über langfristige Finanzplanung informieren (z. B. Beratung).

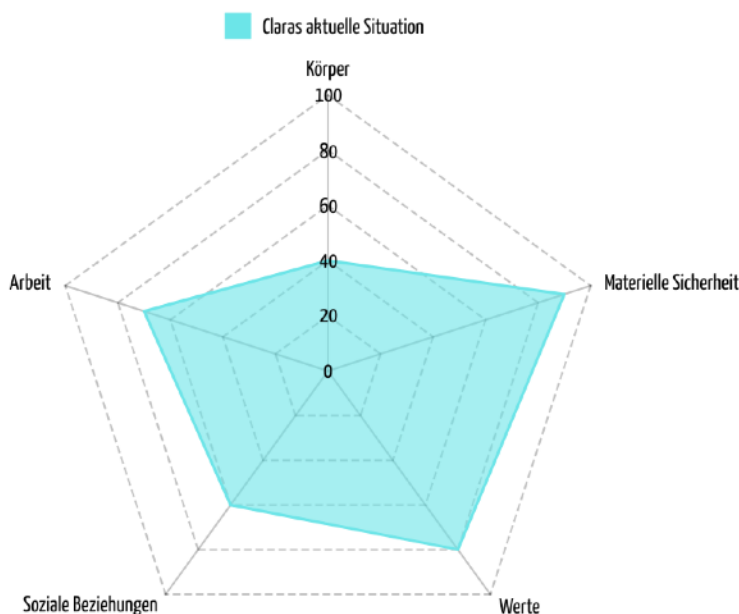
5. Werte, Überzeugungen und Sinn (Spiritualität und Lebensphilosophie)

Reflexion:

"Ich möchte ein Vorbild für mein Kind sein, aber manchmal bin ich unsicher, ob ich meine Werte im Alltag konsequent lebe. Ich wünsche mir mehr Zeit für Reflexion und Aktivitäten, die mich innerlich erfüllen, wie das Malen oder Spaziergehen."

Handlungsbedarf:

- Einmal pro Monat einen kreativen Nachmittag für mich einplanen.
- Tagebuch über meine Werte führen, um sie klarer zu formulieren.
- Einen Spaziergang in der Natur in die Wochenroutine integrieren.



Zusammenfassung der nächsten Schritte:

Clara definiert drei prioritäre Handlungsfelder:

1. Sport und Schlaf (Körper und Gesundheit).
2. Verbesserung der Paarzeit (Soziales Netzwerk).
3. Arbeitszeiten und Prioritäten klären (Arbeit und Leistung).