

5 Säulen der Identität

nach Petzold (1993) als Basis der Begleitung

Leiblichkeit

*Körper –
Psyche – Geist*
Ich & Selbst
Jung – Alt
Bewegung
Schlaf
Ernährung
Sexualität
Mentales
Gesundheit
Krankheit
Stress – Krise

Soziales

*Miteinander &
Kommunikation*
Partnerschaft
(Groß-)Familie
Betreuung
Freundschaft
Team
Führung
Netzwerke
Reflexion
Konflikte
Geburt – Tod

Arbeit & Leistung

Aktiv-Sein
Job – Karriere
Arbeitswelt
Systeme
(Aus)Bildung
Stärken – Ziele
Fehlerdenken
Belastungen
Ressourcen
Wirksamkeit
Balance

Materielle Sicherheit

Lebenserhalt
Einkommen
Wohnen
Lebensraum
Konsum
Mobilität
Förderungen
Schulden
Ressourcen
Ängste
Sicherheiten

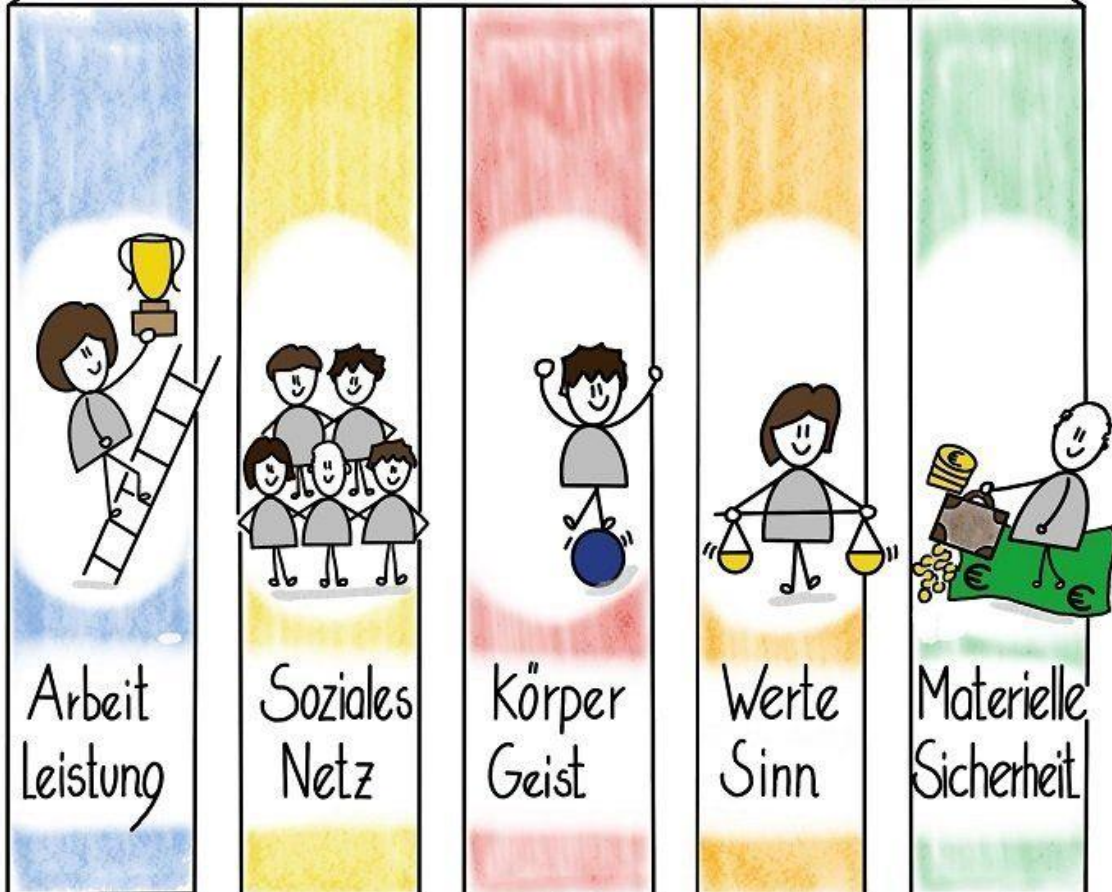
Werte

*Was ist mir
wertvoll?*
Sinn / Vision
Resilienz
Wissen
Erwartungen
Bedürfnisse
Selbstwert
Entscheiden
Bewältigung
Spiritualität
Zuversicht

<https://www.selbst-wirksam.at/methoden> 29.09.2021

Die 5 Säulen der Identität

H. Petzold



Die Seele in Balance halten mit den
Säulen der Identität

beyourproject.de @Tatjana Güntewesperger