

Beschreibung der Methode: Die TeilnehmerInnen gehen in 2er Gruppen zusammen. Eine Person übernimmt die Rolle des/der Fragenden (Coach), eine Person die des/der Befragten (KlientIn). Nach dem ersten Durchlauf bzw. nach dem Durchlauf jeder Säule (variabel) werden die Rollen vertauscht.

Der/Die TrainerIn verteilt ein Handout mit exemplarischen Fragen (siehe Fragenblock), die zur Anregung der Selbstreflexion dienen. Die TeilnehmerInnen werden jedoch gebeten, eigene Fragen hinzuzufügen bzw. die bestehenden Fragen individuell und situativ anzupassen. Der/Die Fragende (Coach) dokumentiert die Antworten seines/ihres Gegenübers (KlientIn) mit, und umgekehrt. Der/Die TrainerIn verhalten sich während der Paararbeit zurückhaltend. Er/Sie steht aber bei Bedarf Hilfe leistend zur Seite.

Säule "Arbeit und Leistung"

- Welche(n) Beruf(e) hat der/die TeilnehmerIn gelernt und bereits ausgeübt?
- Welche Ausbildungen hat der/die TeilnehmerIn absolviert/angefangen?
- Über welche Talente/Fähigkeiten/Interessen verfügt der/die TeilnehmerIn?
- Welche Leistungen erbringt er/sie innerhalb der und für die Familie?
- Wie viel Ehrgeiz besitzt der/die TeilnehmerIn?
- Wen empfindet der/die TeilnehmerIn als Konkurrenz?
- Bekommt der/die TeilnehmerIn ausreichend Anerkennung?
- Wie bewertet der/die TeilnehmerIn seine/ihre Leistung?

Säule "Materielle Sicherheit"

- Welche finanziellen Sicherheiten benötigt der/die TeilnehmerIn?
- Welche finanziellen Sicherheiten hat der/die TeilnehmerIn gegenwärtig aufzuweisen?
- Welche Erwartungen hat der/die TeilnehmerIn an seine zukünftige materielle Situation?

Säule "Soziales Netz"

- Welche Beziehungen pflegt der/die TeilnehmerIn (beruflich, privat)?
- Welche Freundschaften pflegt der/die TeilnehmerIn?
- Wie ist die Beziehung zur Familie und zum/zur PartnerIn?
- Was bedeuten dem/der TeilnehmerIn kulturelle Veranstaltungen?
- Welches Verhältnis hat der/die TeilnehmerIn generell zu ihren/seinen Mitmenschen?

Säule "Körper und Gesundheit"

- Wie gesund fühlt sich der/die TeilnehmerIn?
- Welche Aktivitäten unternimmt der/die TeilnehmerIn zur Wahrung und Verbesserung seiner/ihrer Gesundheit?
- Welche Gefühle und Empfindungen stehen bei diesen Aktivitäten im Vordergrund?

- Welches Selbstbild hat der/die TeilnehmerIn bezüglich seines/ihrer Körpers generell?

Säule "Werte und Sinn"

- Welche Zielsetzungen verfolgt der/die TeilnehmerIn im Leben?

- Wann hatte der/die TeilnehmerIn ein schlechtes Gewissen?

- Hat der/die TeilnehmerIn Idole? Welche?

- Welche Werte sind dem/der TeilnehmerIn wichtig?

- Woran glaubt der/die TeilnehmerIn (politisch, religiös, gesellschaftlich)?

- Welches Selbstideal verfolgt der/die TeilnehmerIn?

Nach einem kurzen Erfahrungsaustausch/Reflexionsprozess in der 2er Gruppe (10 Minuten) wird jedeR TeilnehmerIn dazu aufgefordert, seine/ihre Säulen auf einem Flipchart als "Haus" zu visualisieren, das aus einem Dach und fünf Säulen besteht (siehe Anhang). Das Dach trägt den Titel "Fünf Säulen der Identität". Die einzelnen Säulen werden nach den jeweiligen Bereichen benannt. Die Breite der Säulen richtet sich dabei danach, inwieweit der jeweilige Bereich bei dem/der TeilnehmerIn ausgeprägt ist.

Im Plenum werden die "Häuser" der TeilnehmerInnen dann miteinander verglichen und diskutiert. Entscheidend ist auch zu klären, ob sich die jeweiligen TeilnehmerInnen mit der Ausprägung der Säulen im Gleichgewicht fühlen. Des Weiteren ist zu erfragen, warum manche Säulen schmaler ausgeprägt sind als andere. Der/Die TrainerIn hat die Aufgabe, einen Reflexionsprozess anzuregen.