

### **1.) Körper – Leib**

Hier wird die Einheit Körper-Seele-Geist angesprochen.

- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie gesund bin ich? Was tue ich, um mich gesund zu erhalten?
- Wie stark fühle ich mich?
- Wie geht es mir, wenn mich TeilnehmerInnen mustern?
- Wie fühlt es sich für mich an, körperlich vor einer Gruppe (be-)stehen zu müssen?

### **2.) Soziales Netz – Beziehungen**

In unserem sozialen Netz entwickeln wir unser Selbstbild, unsere Ausdrucksmöglichkeiten und unsere Fähigkeiten als Mit-Mensch.

- Wie tragfähig ist mein soziales Netz? Gibt es Lücken?
- Welche Beziehungen sind stärkend, welche kosten mich viel Energie?
- Wie geht es mir allgemein mit meiner sozialen Umwelt?
- Wo kann ich vertrauensvoll besprechen, was sich in meinem Berufsalltag mit meinen KlientInnen ereignet? Wo kann ich abladen?
- Wie geht es mir mit meinen beruflichen Kontakten – mit KollegInnen, Vorgesetzten, KlientInnen?

### **3.) Arbeit – Leistung**

In dem, was wir tun, erfahren wir uns als wertvoll und nützlich oder auch als wertlos und unnützlich. Wir erleben unser Können, unsere Möglichkeiten und unsere Grenzen des Machbaren. Wir erleben und suchen in unserem Können den Vergleich mit anderen und die Beurteilung durch andere.

- Welche Erfahrungen habe ich bisher bereits mit Arbeit-Leistung gemacht?
- Wo erlebe ich mich überfordert (oder habe ich mich erlebt), wo unterfordert?
- Wie könnte die richtige Form, das richtige Maß an Forderung aussehen?
- Wann bin ich mit meiner Arbeit zufrieden?
- Welche Art und welches Maß an Anerkennung macht mich zufrieden mit meiner Arbeit?
- Woran merke ich, dass ich genug Leistung erbracht habe?
- Wie weit identifiziere ich mich über meine Arbeit?

### **4.) Materielle Sicherheit**

Die (fehlende/mangelnde) Sicherung unserer Grundbedürfnisse wie Essen, Wohnen, Kleidung prägt unsere Gesundheit wie auch unsere Beziehungen entscheidend mit. Der Lebensstandard prägt unser Identitätserleben mehr, als wir uns oft eingestehen wollen. Gerade in Zeiten von Arbeitslosigkeit ist der Lebensstandard oft empfindlich in Frage gestellt.

- Wie sieht meine finanzielle Situation konkret aus?
- Verfüge ich über einen Überblick über meine Finanzen?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner finanziellen Situation?
- Wie gut abgesichert bin ich?
- Eventuell Finanzplan erstellen

### **5.) Werte – Sinn**

Solange alles gut läuft, sind wir uns unserer Werte oft gar nicht so bewusst, in Zeiten tiefer Krisen aber wird diese Säule plötzlich sehr wirksam (Glaube kann über Krisen retten) oder erweist sich als sehr schwach („Da ist nichts, woran ich glauben kann!“) Wenn der Lebenssinn und Selbstwert sehr stark mit dem beruflichen Status verknüpft sind, kann ein Paradigmenwechsel notwendig sein, um den Selbstwert zu retten.

- Was gibt meinem Leben im Moment den Sinn?
- Wie sehr ist Sinn und Wert mit dem beruflichen Tun verbunden?
- Welche Ideen empfinde ich als tröstlich und stärkend?
- Welchen Stellenwert hat Arbeit und Leistung in meinem Leben?
- Welchen Stellenwert hat Bildung und Lernen in meinem Leben?
- Wofür arbeite ich?
- Was leitet mich in der Arbeit mit KlientInnen/TeilnehmerInnen?
- Woran orientiere ich mich in Entscheidungssituationen?

#### **Fragen für die Selbstklärung:**

- Wie viele Säulen sind „tragfähig“?
- Was beeinträchtigt die „defizitären“ Säulen?
- Können die anderen Säulen die (vorübergehende) Instabilität der einen Säule kompensieren?
- Was könnte die Säulen wieder stärken?
- Was wäre die dringlichste Aufgabe jetzt?