

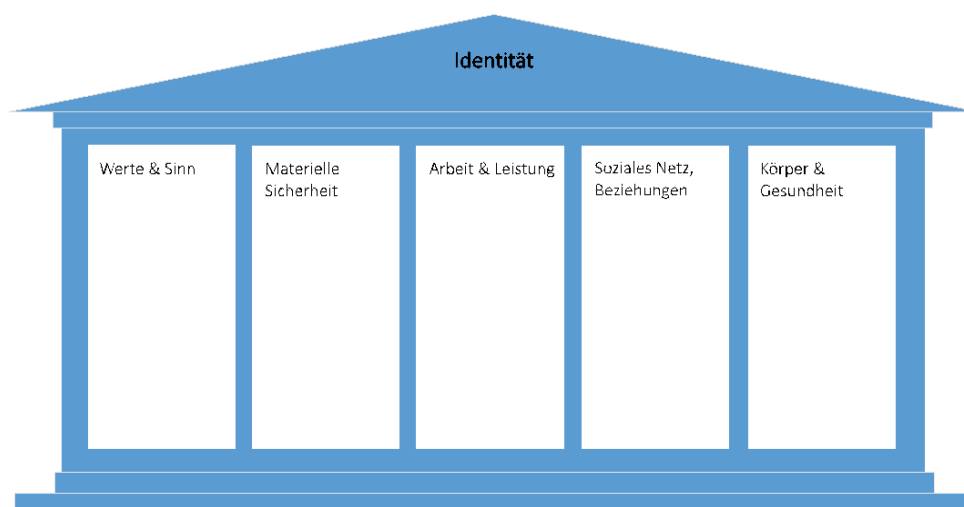
Tool: Fünf Säulen der Identität

Steckbrief		
Coaching-Anlass:	Orientierung	
Zeit:	40-60 Minuten	
Anzahl Teilnehmer¹:	1	
Infrastruktur, Materialien:	Moderationskarten, Stifte, Blatt Papier	
Einsatzgebiet	Einzel-Coaching	ja
	Team-Coaching	nein
	Mitarbeitergespräch	nein
	Workshop	nein
	Online-Coaching	ja
Nicht zum Einsatz durch Führungskraft als Coaching-Instrument geeignet.		

▪ In aller Kürze

„Fünf Säulen der Identität“ ist ein Tool zur ganzheitlichen Standortbestimmung des Coachees. Es ist zum Einstieg in den Coaching-Prozess geeignet. Mit Hilfe des Tools kann der Coachee verschiedene Lebensbereiche reflektieren und eventuelle Veränderungsbedarfe erkennen.

In dem Modell „Fünf Säulen der Identität“ symbolisieren die Säulen die aktuelle Lebenssituation. Die Größe der Säulen steht für die Wichtigkeit der einzelnen Bereiche. Das Dach steht für die langfristigen Ziele und Werte, die das Handeln des Coachees lenken.



¹ Wenn in dieser Toolbeschreibung von Teilnehmer, Coachee, Coach, Klient etc. gesprochen wird, dann sind damit männliche, weibliche und diverse Personen gleichermaßen gemeint.

▪ Kontext und Konzept

Die Reflexion des eigenen Lebensentwurfs und der augenblicklichen Lebenssituation (Standortbestimmung) generiert insbesondere zu Beginn eines Coaching-Prozesses wichtige Gesprächsanlässe. Eine Standortbestimmung bietet sich beispielsweise an, wenn

- der Coachee eine umfassende (Neu-)Orientierung wünscht
- für den Coachee wichtige Veränderungen anstehen
- die beruflichen Anforderungen den Coachee an seine persönlichen Grenzen bringen.

Mit Hilfe des Tools „Fünf Säulen der Identität“ betrachtet der Coachee aus einer neuen Perspektive seine fünf identitätsstiftenden Lebensbereiche:

- Arbeit und Leistung
- Materielle Sicherheit
- Soziales Netz und Beziehungen
- Körper und Gesundheit
- Werte und Sinn

Er/sie gewinnt Abstand, ruft ins Gedächtnis, was in Vergessenheit oder ins Abseits geraten ist, wird sich seiner/ihrer Ressourcen bewusst.

▪ Vorgehen

Anmoderation: Es gibt fünf Säulen, die die Identität eines jeden Menschen ausmachen. Den Coachee bitten, seine Säulen auf einem Blatt Papier oder einem Flipchart aufzumalen (unterschiedlich groß/ unterschiedlich stark je nach Wichtigkeit und Stellenwert).

Gespräch: Die einzelnen Säulen besprechen (um Ressourcen und Potenziale zu finden). Abschließend den Coachee bitten, eine Beobachterposition einzunehmen und die Säulen als Gesamtbild zu betrachten und eventuelle Veränderungswünsche zu formulieren. Leitfrage: Wenn Sie sich das Gesamtbild und das Gesagte insgesamt anschauen, welche Veränderungswünsche möchten Sie formulieren?

Säule „Arbeit und Leistung“

- Welchen Beruf üben Sie aktuell aus?
- Welche beruflichen Tätigkeiten haben Sie bisher ausgeübt?
- Welche Ausbildung(en) haben Sie absolviert/angefangen?
- Über welche besonderen Talente/Fähigkeiten/Spezialkenntnisse verfügen Sie?
- Welche Leistungen erbringen Sie in und für Ihre Familie?
- Auf welche Lebensleistungen blicken Sie zurück (Bildung, Erwerbsarbeit, Familienarbeit, ehrenamtliche Arbeit ...)?
- Welche Hobbys oder Ehrenämter haben Sie?
- Wie viel Ehrgeiz steckt in Ihnen? Sind Sie ehrgeizig? Wie wichtig ist Ihnen ein engagierter Einsatz? Leistung? Einfluss?
- Wen empfinden Sie als Konkurrenz?
- Werden Ihre Leistungen ausreichend gesehen und anerkannt?

- Inwiefern wird Ihnen Anerkennung zuteil?
- Wie bewerten Sie selbst Ihre Leistung?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Leistung?

Säule "Materielle Sicherheit"

- Welche finanziellen/materiellen Sicherheiten benötigen Sie (Wohnung, soziale Absicherung, Arbeitsplatz, Geld)?
- Welche finanziellen/materiellen Sicherheiten haben Sie aktuell?
- Welche Erwartungen haben Sie an Ihre zukünftige materielle Situation?
- In welchen Phasen Ihres Lebens sind Sie mit weniger als heute ausgekommen? Wie ging es Ihnen damit?
- Was haben Sie erreicht, auf das Sie heute stolz sind?

Säule "Soziales Netz und Beziehungen"

- Welche Beziehungen pflegen Sie (beruflich, privat)? Welche Menschen spielen in Ihrem Leben (beruflich, privat) eine wichtige Rolle?
- Welche Freundschaften pflegen Sie?
- Wie ist die Beziehung zu Ihrer Familie/ Partner?
- Was bedeutet Ihnen „Gemeinschaft“/kulturelle Veranstaltungen/sozialer Zusammenhalt?
- Mit welchen Menschen sind Sie gern zusammen?
- Welches Verhältnis haben Sie generell zu Ihrer Umwelt?

Säule "Körper und Gesundheit"

- Wie gesund fühlen Sie sich?
- Welche Aktivitäten unternehmen Sie zur Wahrung/Verbesserung Ihrer Gesundheit (Sport, Ernährung)?
- Welche Gefühle und Empfindungen stehen bei diesen Aktivitäten im Vordergrund?
- Welche Gefühle und Empfindungen haben Sie aktuell/jetzt gerade?
- Inwiefern fühlen Sie sich im Einklang mit sich selbst?
- Was können Sie in vollen Zügen genießen?
- Was gönnen Sie sich selbst, was Ihnen gut tut?
- Welches Selbstbild haben Sie bzgl. Ihres Körpers und Ihrer Gesundheit?

Säule "Werte und Sinn"

- Welche Zielsetzung verfolgen Sie in Ihrem Leben?
- Wann hatten Sie ein schlechtes Gewissen?
- Welche Werte sind für Sie wichtig? Welche Werte leiten Ihre Handlungen?
- Was macht für Sie Sinn? Was ist Ihrer Meinung nach Unsinn?
- Welche Vorbilder haben Sie?
- Woran glauben Sie (z.B. politisch, religiös, gesellschaftlich)?
- Welches Selbstideal verfolgen Sie?
- Wenn ein Satz über Sie im Nationalarchiv verewigt werden würde, der für die nachkommenden Generationen über Sie geschrieben werden würde – welcher wäre das?

▪ Varianten

(A) Gliederung in Phase 1 und 2

Das Tool „Fünf Säulen der Identität“ kann in zwei Phasen gegliedert werden:
Standortbestimmung (heutige Lebenssituation) und Entwicklung eines Zukunftsentwurfs

Mögliche Fragen zur Phase 1:

- Worauf können Sie bauen? Was steht Ihnen zur Verfügung?
- Was läuft gerade richtig gut? Woraus gewinnen Sie Ihre Kraft und Energie?
- Was belastet Sie zur Zeit? Wo gibt es Baustellen und Belastungen?
- Wo/was sind Ihre Energieräuber?
- Was kommt zu kurz?

Mögliche Fragen zur Phase 2:

Auf die Erfassung der Lebenssituation folgt ein Zukunftsentwurf, der ebenfalls auf alle Lebensbereiche eingeht und dabei die persönlichen Werte und die langfristigen Ziele des Coachees in den Mittelpunkt stellt

- Wie soll Ihr Leben langfristig aussehen? Was wollen Sie langfristig erreichen?
- Was ist Ihnen wirklich wichtig? Wofür wollen Sie sich einsetzen?
- Was gibt Ihrem Leben Sinn?
- Welche Werte sollen Ihr Handeln leiten?
- Worauf möchten Sie später (zum Ende Ihres Lebens hin) stolz sein?

(B) Darstellung der Säulen

Alternativ zum Aufmalen der Säulen auf einem Blatt Papier kann der Coach 5 Säulen unterschiedlicher Höhe vorbereiten (z.B. als Ausschnitte eines Flipcharts). Die fünf Säulen werden auf den Tisch oder Boden ausgelegt. Der Coach bittet den Coachee, spontan die fünf Moderationskarten (Arbeit und Leistung/Materielle Sicherheit/Soziales Netz und Beziehungen/Körper und Gesundheit/Werte und Sinn) jeweils einer Säule zuzuordnen.

Der Coach begleitet den Coachee von Säule zu Säule. Mögliche Fragen:

- Warum haben Sie diese Säule gewählt?
- Wie stabil ist diese Säule? Steht sie auf einem sicheren Fundament? Ist sie robust?
- Steht die Säule an der richtigen Stelle?
- Möchten Sie diese Säule restaurieren?

(C) Dokumentation

Zusätzlich zum Erzählen kann der Coachee die wichtigsten Punkte auf Karten notieren.

▪ Erfolgsfaktoren

Sich Zeit lassen.

▪ Fazit

Das Tool ermöglicht einen guten Einstieg und ist geeignet, um Themen für den weiteren Coaching-Prozess zu identifizieren.

- **Weiterführende Informationen und Links**

Fischer-Epe, M./Reissmann, M./Reissmann, M. (2017, 2. Edition): Coaching zu Führungsthemen: Modelle und Anregungen für die Praxis.

Verwendungshinweis

Die Verwendung dieser Toolbeschreibung im Rahmen eigener Coachings ist gestattet und erwünscht. Bei Beratungstätigkeit und Trainings ist dies mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts gestattet. Eine Durchführung von Trainings und Ausbildungen oder Nutzung dieser Toolbeschreibung in vollständiger oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet und benötigt die vorherige schriftliche Zustimmung der INA CCW Internationale Akademie für Sozialwissenschaften, Organisation und Management – Coaching Campus World GmbH.