IDENTITÄT

CORONA – UND WAS WIRD AUS MIR?

1. **Ich**
   - **Identität**
   - Stärken und Kompetenzen
2. Ziele
3. Firma und Kunden
4. Passung
5. Weg

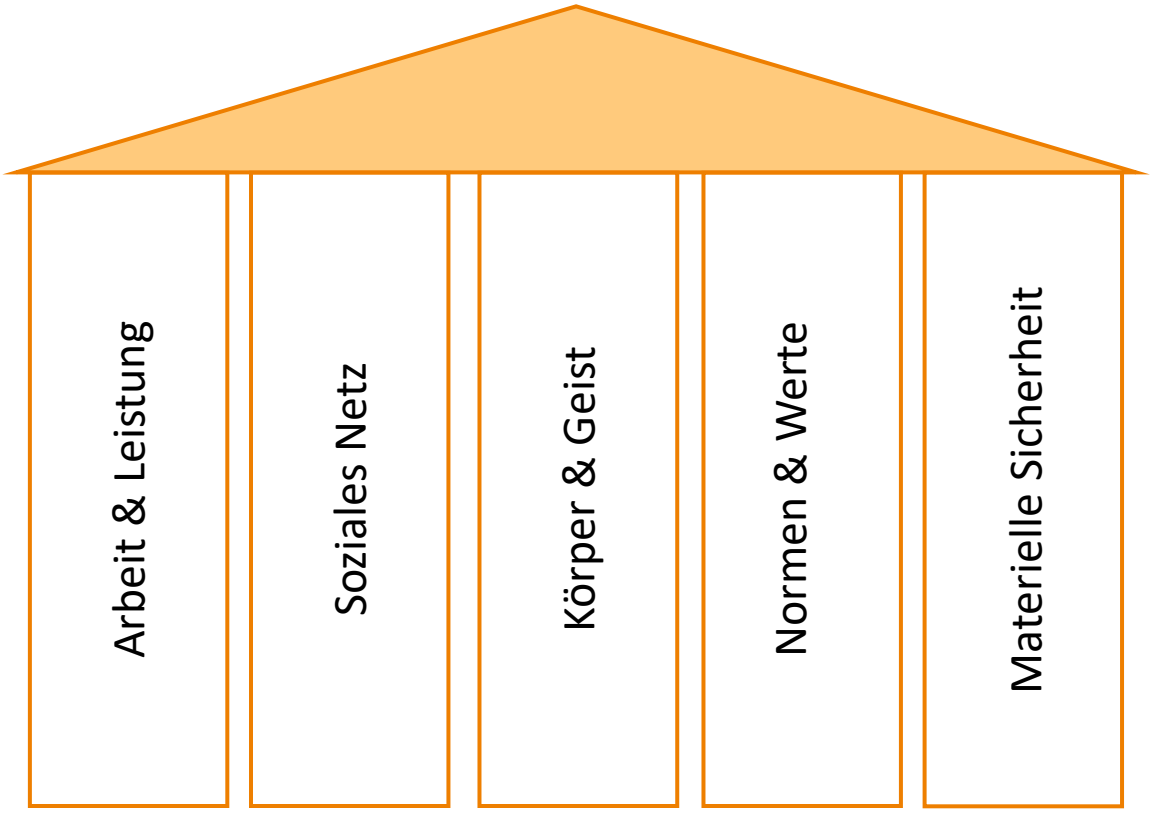
ERREICHEN SIE IHRE ZIELE

ORGANISATIONSENTWICKLUNG PROF. DR. RYSCHKA · WWW.RYSCHKA.DE
RATHAUSSTRASSE 7 · 55128 MAINZ · TELEFON: +49 (0) 6131-720 7 650

Die Säulen der Identität

Berufliche Karriere kann nicht losgelöst von uns und unseren Lebenszielen betrachtet werden. In diesem Abschnitt geht es um die Beschreibung Ihrer Identität. Generell lassen sich fünf zentrale Lebensbereiche – die fünf **Säulen der Identität** – unterscheiden (vgl. Fischer-Epe, 2002; Ryschka, 2007):

1. **Arbeit und Leistung**: Herausforderungen, Über-/Unterforderungen, Erfolge/ Misserfolge (z. B. bestimmte Projekte, Aufgaben)
2. **Soziales Netz**: Vernetzung im sozialen Umfeld (z. B. mit Familie, Freunden, Partnerschaft, Mitgliedschaft in Vereinen, Kontakt zu Nachbarn)
3. **Körper und Geist:** z. B. gesunde Ernährung, Sport, erfüllende Freizeitaktivitäten und Hobbies, kulturelle Aktivitäten, Lesen
4. **Normen und Werte:** persönliche Werte, Moral, Religion/Ethik (hilfreiche Fragen können dabei sein: Was ist Ihnen im Leben wichtig? Was würden Sie Ihren Kindern an Werten mitgeben? Welche Werteverletzung hat Sie in der Vergangenheit besonders geärgert?)
5. **Materielle Sicherheit:** Sicherheitsbedürfnis, finanzielles Auskommen (wie viel brauche ich für mich, aber auch für andere?), Vereinbarkeit mit persönlichen Lebenszielen

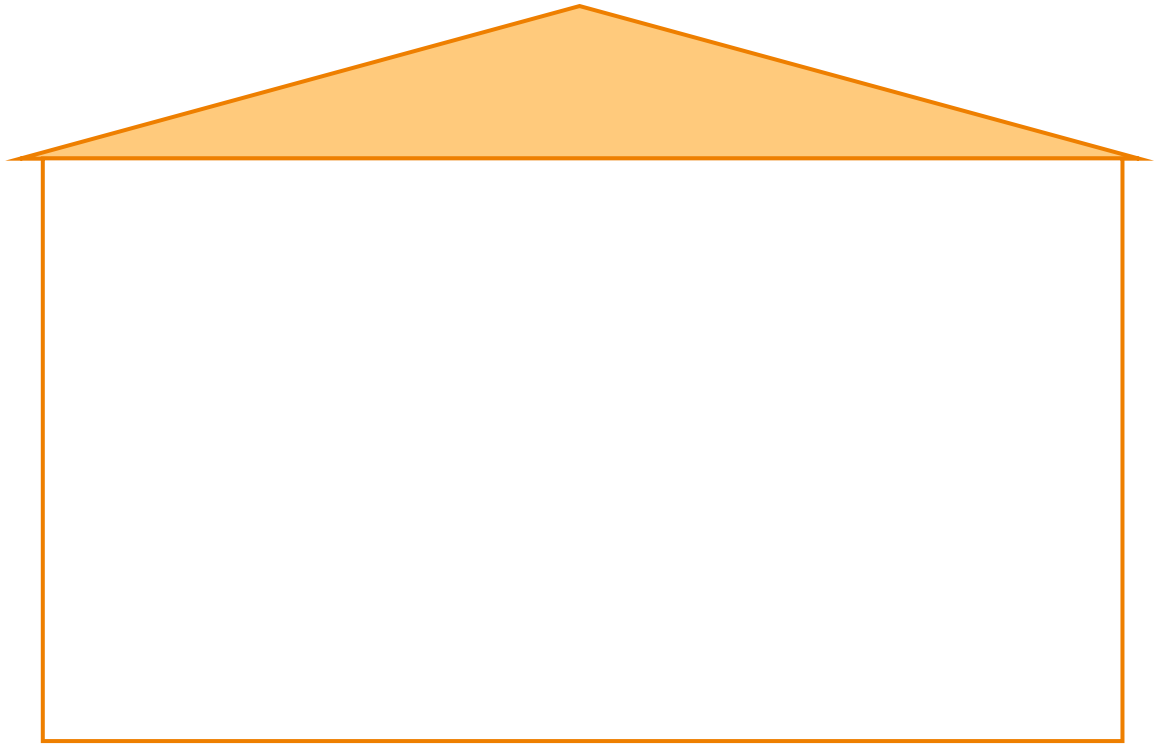


IDENTITÄT

Skizzieren Sie Ihr **persönliches Identitätsgebäude**, indem Sie die fünf zuvor genannten Säulen nebeneinander zeichnen.

Beachten Sie hierbei:

- Welche **Bedeutung** haben die fünf Lebensbereiche für Sie? Je wichtiger Ihnen eine Säule ist, desto breiter zeichnen Sie diese.
- Welche der Lebensbereiche sind aktuell von den **Veränderungen durch die Coronakrise** betroffen und welche ggf. nicht?
- Wie zufrieden sind Sie aktuell mit den fünf Lebensbereichen? Markieren Sie Ihre **Zufriedenheit** als Füllstand mit einem Strich in der jeweiligen Säule: Je zufriedener Sie sind, umso höher ist der Füllstand.
- Was macht Sie **aktuell** zufrieden? Schreiben Sie in die jeweilige Säule, womit sie gefüllt ist, z. B. im Bereich ‚Körper und Geist': Sport und gesunde Ernährung.
- Was **fehlt** Ihnen noch, damit der Speicher in der jeweiligen Säule bis zum oberen Rand gefüllt ist? Tragen Sie diese Dinge oberhalb der Markierung ein.



- Sind Sie mit der Füllung und Verteilung Ihrer Säulen **zufrieden**?
- Ist die **Verteilung der Säulen ausgewogen** oder fußt Ihr Identitätsgebäude nur auf einer oder wenigen Säulen, die gerade wegzubrechen drohen?
- Welche **Vorkehrungen** müssen Sie treffen? Welche Säulen müssen Sie gegebenenfalls stärker berücksichtigen, pflegen oder ausbauen?

Fischer-Epe, M. (2003). Coaching: Miteinander Ziele erreichen (3. Aufl.).Reinbeck: Rowohlt.
Ryschka, J. (2007). Veränderungen in der Firma – und was wird aus mir? Ein Arbeitsbuch zum Selbstcaoching. Weinheim: Wiley.