



ÜBUNG

Die 5 Stützen meiner Identität

Methode mit Bildern als kreatives Medium

ZIEL

Diagnose/Anamnese der aktuellen Lebenssituation.

Um im Coaching, in der Supervision, in der Beratung oder in der Begleitung einer Person, schnell feststellen zu können wie die Lebenssituation einer zu beratenden Person im „Hier und Jetzt“ aussieht, ist dieses Modell eine gute Grundlage dafür.

BESCHREIBUNG

Das Modell der „5 Stützen meiner Identität“ ist abgeleitet vom Modell der „5 Säulen der Identität“ von Hilarion Petzold und Hildegund Heintl. Das Modell geht davon aus, dass die Identität des Menschen 5 wichtige Bereiche – hier „Stützen“ hat.

Dies sind:

- SOZIALES NETZ – BEZIEHUNGEN
- ARBEIT – LEISTUNG
- MATERIELLE SICHERHEIT
- WERTE – SINN
- KÖRPER – LEIB

Diese stehen in Wechselwirkung zueinander. Wenn eine der Stützen brüchig, wackelig oder reduziert wird, hat dies Auswirkungen auf die anderen Stützen bzw. auf das gesamte Leben des Menschen.

TECHNISCHE HINWEISE

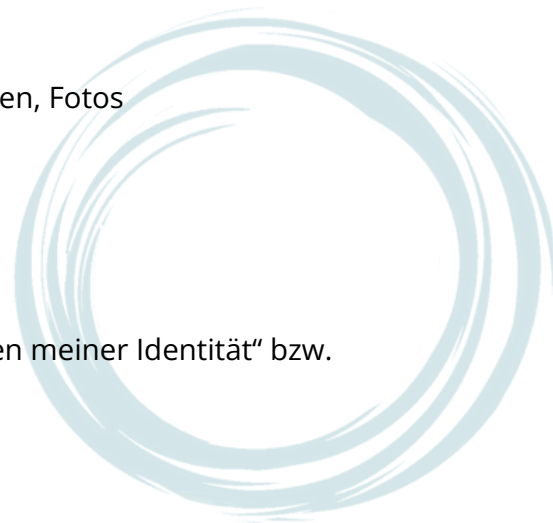
Material/Vorbereitung

- Bilder aus dem Kartenset, Bilder, Kalenderblätter, Postkarten, Fotos
- A4 oder A3 Blätter oder ½ Flipchartbogen
- Stifte
- Kleb / Tesacrepp
- Handy zum Fotografieren

Kenntnisse der Coach/Berater:in über das Modell „Die 5 Stützen meiner Identität“ bzw. „Die 5 Säulen der Identität“ sind grundlegend für diese Arbeit.

DAUER

1-2 Einheiten





ÜBUNG

Die 5 Stützen meiner Identität

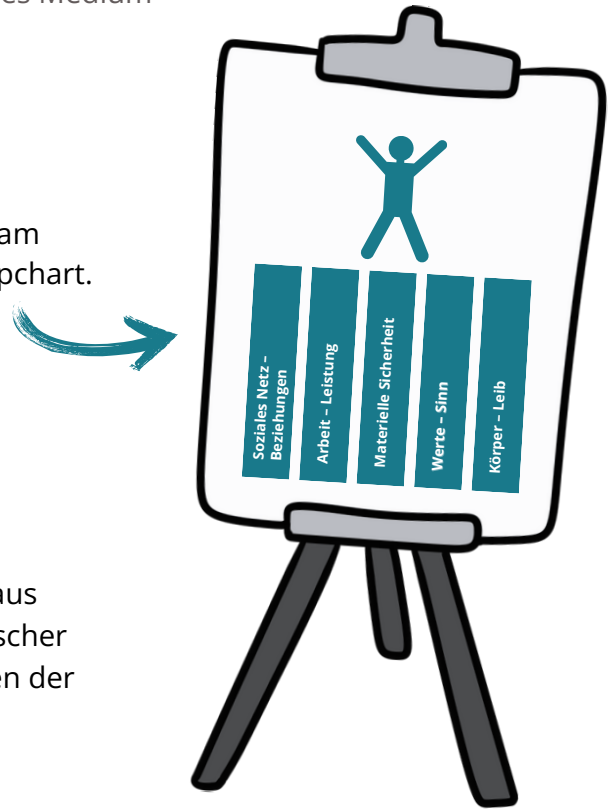
Methode mit Bildern als kreatives Medium

ABLAUF

1

Modell bildhaft erklären/darstellen

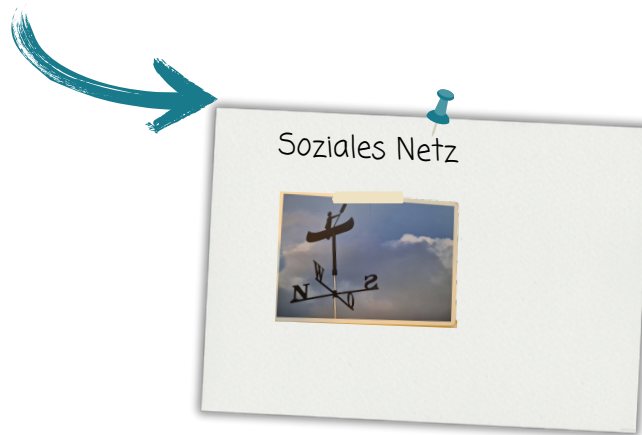
Die:der Berater:in erklärt der:dem Kund:in das Modell – am besten anhand eines Bildes bzw. einer Zeichnung auf Flipchart.



2

Bild aus dem Kartenset „Bildbar“ aussuchen

Die:der Kund:in sucht sich dann für jede Stütze ein Bild aus dem Kartenset „Bildbar“ aus und befestigt (siehe „praktischer Tipp“) dieses auf ein Blatt Papier und schreibt den Namen der Stütze dazu.



Praktischer Tipp:

Da die Bildkarten ja wieder zurück ins Kartenset sollen, kann man sie mit einem Röllchen aus Tesacrepp gut fixieren. Bilder die nach der Arbeit nicht mehr gebraucht werden (weil der:die Berater:in die Postkarten, Fotos, verschenkt) können mit Kleber aufgeklebt werden. Manchmal soll dies erst geschehen, wenn die Arbeit abgeschlossen ist, es könnte ja zu Verschiebungen der Stützen kommen. Welche gehört wohin, in die Nähe zu welcher anderen Stütze, welche sind weit voneinander entfernt, usw.

3 Stütze für Stütze bearbeiten

In einer Einzelphase arbeitet die zu beratende Person nun Stütze für Stütze durch.

“Welche Botschaft hat das Bild meiner Stütze z.B. “Soziales Netz“ an mich?”

Schreibe jeweils einen Satz in ICH-Form – die Stütze hat eine Botschaft an dich.

Zum Beispiel: “Ich Soziales Netz hätte gerne, dass du darauf schaust, dass du in jeder Himmelsrichtung jemanden hast, der dir gut tut.” Oder: “Ich bin sehr beweglich und kann mich um mich selbst drehen, dabei wird mir manchmal schwindlig. (Die Botschaft könnte hier enden oder weitergehen) ... vielleicht muss ich es nicht immer allen recht machen.”



4 Im Anschluss arbeitet die:der Berater:in mit folgenden Fragen oder einer Auswahl daraus weiter:

- Was fällt dir auf, wenn du aus der Metaebene auf dein Gesamtbild schaust?
- Was bedeuten diese Botschaften für dich? (Stütze um Stütze durchgehen)
- Was hat dich bei dieser Arbeit vlt. irritiert, verblüfft, geärgert, gefreut?
- Wo sind Fragen aufgetaucht? Welche?
- Auf was bist du stolz?
- Was möchtest und kannst du würdigen?
- Welche Ressourcen sind in den jeweiligen Stützen sicht- und spürbar?
- Wo soll was verändert werden? Wie könnte so eine Veränderung aussehen – hast du eine Idee dazu?
- An was möchtest du weiterarbeiten?
- Was soll so bleiben wie es ist?

Praktischer Tipp:

Vor einer eventuellen Weiterarbeit fotografiert die:der Berater:in und/oder die:der Kund:in die Bilder zur Erinnerung.

WEITERARBEIT

Meistens kristallisieren sich die Themen oder ein Thema heraus, bei welchem ein Veränderungswunsch, ein Handlungsbedarf besteht. Daran kann dann weitergearbeitet werden. Es kann auch sein, dass schon die Sichtbarkeit der Stützen ein AHA-Erlebnis oder eine Erkenntnis bringt und der nächste Schritt ganz leicht fällt. Manchmal gibt es auch viele Themen und die:der Berater:in kann mit der zu beratenden Person nun Schritt für Schritt weiterarbeiten. Wichtig dabei ist, dass auch das, was gut läuft, das was erhalten werden soll gesehen und gewürdigt wird.



ÜBUNG

Zusammengestellt von Margit Kühne-Eisendle

Gut Jimmy und Kühne-Eisendle Margit (2014): Bildbar: 100 Methoden zum Arbeiten mit Bildern und Fotos im Coaching, Training, in der Aus- und Weiterbildung, Therapie und Supervision.

1. Auflage, Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 50f

<https://www.gestaltssystemisch.at/produkte/bildbar-kartenset-und-buch>

QUELLVERWEISE

Petzold, Hilarion/Heinl Hilde.: Psychotherapie und Arbeitswelt. 1985, Paderborn

Reichel, René/Scala, Eva: Das ist Gestaltpädagogik. 2005, Münster

Nitsch-Berg, Helga/Kühn, Hiltraud: Kreative Medien und die Suche nach Identität. Methoden Integrativer Therapie und Gestaltpädagogik für psychosoziale Praxisfelder. Band I und II, 2000 Köln

Svoboda, Ursula: 5 Säulen der Identität, in: Svoboda, Ursula/Scala, Eva/Gut, Jimmy (Hg.):

Gestaltpädagogisch lernen und beraten. Theorie, Praxis und Methoden für die Schule und andere pädagogische Arbeitsfelder, 2012, Berlin

