

## Life-Balance – Beruf & Privat im Einklang

### Was braucht es, um ein ausgeglichenes, zufriedenes Leben zu führen?

Haben Sie sich schon einmal diese Frage gestellt und beantwortet? Eine gute Hilfestellung dazu liefert das „5-Säulen-Modell der Identität“ des Psychologen Prof. Dr. Hilarion Gottfried Petzold. Ich möchte es Ihnen hier kurz vorstellen. Vielleicht nehmen Sie sich einmal die Zeit, um Ihre persönliche Life-Balance zu testen und wenn erforderlich neu zu justieren.

### Die Säulen der Identität

Es ist schon viel über die Life-Balance oder die Work-Life-Balance geschrieben worden und sie wird laut Wikipedia definiert "...als einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen...". Weiter heisst es: "...[einen] Gleichgewichtszustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Wodurch ein Gleichgewicht charakterisiert ist, bleibt bei der Verwendung dieses Begriffs vielfach offen."

Um diese Gleichgewicht zu erreichen finden es viele meiner Klient:innen hilfreich, mit dem Modell von Prof. Dr. Petzold zu starten, um diesem "Gleichgewicht" auf die Schliche zu kommen. Petzold definiert 5 verschiedene Identitätsbereiche, die einen Menschen ausmachen:

- Körper & Gesundheit
- Soziales Netz
- Materielle Sicherheit
- Arbeit & Leistung
- Werte, Normen, Ideale

Um gut gewappnet im Leben zu stehen, ist es sinnvoll, dass alle 5 Säulen stabil stehen und gut ausbalanciert sind. Im Umkehrschluss geht Petzold davon aus, dass bei geringer Festigung einzelner Bereiche unserer Identität die notwendigen Ressourcen fehlen und auch eine starke Persönlichkeit ins Wanken geraten kann. Das 5-Säulen-Modell kann eine große Hilfe dabei sein, die Ursachen für diese Schiefelage herauszufinden. Da sich persönliche Prioritäten im Laufe des Lebens verschieben können, kann es außerdem sinnvoll sein, die Struktur Ihres „Lebenshauses“ von Zeit zu Zeit mit



diesem Modell zu überprüfen. Das könnte beispielsweise bei den Lebensübergängen besonders sinnvoll sein, wie ich es in diesem Beispiel geschildert hatte: Lebensübergänge meistern

Wenn Sie jetzt neugierig auf eine kleine Inventur Ihres Lebenskonzepts geworden sind, empfehle ich Ihnen, die folgenden drei Schritte durchzugehen und die Fragen ehrlich zu beantworten.

## Life-Balance – Beruf & Privat im Einklang

### Schritt 1: Die Sichtung der 5 Säulen

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit und bewerten Sie Ihre Säulen auf einer Skala von 0 (keinerlei Ausprägung) bis 10 (starke Ausprägung). Die Fragen unter den jeweiligen Säulen stellen lediglich eine Hilfestellung dar, so dass hoffentlich ein wenig klarer wird, was jeweils gemeint ist. Ihnen fallen sicher noch weitere Aspekte ein, die Ihnen zu einer guten Einschätzung Ihrer Life-Balance verhelfen.

#### Körper & Gesundheit

Bei dieser Säule geht es um körperliches und mentales Wohlbefinden. Faktoren die hier wichtig sind: Ernährung, Sexualität, körperliche Beschwerden, psychische und physische Erkrankungen usw.

- Wie steht es mit meiner Beweglichkeit, meinen leiblichen Aktivitäten?
- Welche Gefühle und Empfindungen sind bei mir im Vordergrund?
- Welche Bedürfnisse spüre ich?
- Wie ist mein Körperimage?
- Was ist mit meiner Sexualität?
- Was ist mit meiner geschlechtlichen Identität?

#### Soziales Netz (Freunde, Familie)

Um das eigene Netz zu sichten, ist es sinnvoll, einmal alle Kontakte aufzuzeichnen. Sie können mit einem Kreis in der Mitte des Papiers starten, der Sie darstellt und mit „Ich“ beschriftet wird. Im Folgenden verbinden Sie Ihre sozialen Kontakte mit dem Kreis in der Mitte. Je näher die gezeichneten Kontakte zu Ihnen stehen, desto näher ist Ihre Verbindung zu diesem Menschen. Meist werden Männer als Rechteck und Frauen als Kreis gezeichnet, der Name steht jeweils darin. Das entstehende Gebilde nennt sich Soziales Atom. Zeichnen Sie zügig, ohne zu viel ins Nachdenken zu verfallen.

- Welche Freunde habe ich?
- Wie steht es mit meiner Familie?
- Wie steht es mit meinem Partner, meiner Partnerin?

#### Materielle Sicherheit

Diese Säule umfasst Aspekte des Konsums und der Finanzen, es geht hierbei um Sicherheit und Verpflichtungen.

- Wie steht es um meine Finanzen?
- Welche materiellen Sicherheiten brauche ich?
- Wie schätze ich meine Zukunftsperspektiven ein?

## Life-Balance – Beruf & Privat im Einklang

- Über welchen Besitz verfüge ich?

### Arbeit und Leistung

Diese Säule steht für den beruflichen Kontext in Abhängigkeit zu Ihrem Lebensstadium (Schule, Ausbildung, Studium, Arbeit, Selbstständigkeit). Aber auch Erwerbslose oder Rentner haben die Möglichkeit, tätig zu sein, wie z.B. in Ehrenämtern oder in Vereinen.

- Welche Ausbildung habe ich?
- Welchen Beruf?
- Welche Talente und Fähigkeiten?
- Welche beruflichen oder ehrenamtlichen Aktivitäten übe ich aus?
- Was leiste ich in meiner Familie?
- Wie steht es mit meinem Ehrgeiz?
- Erhalte ich genügend Anerkennung?
- Wie stehe ich zu Konkurrenten?
- Wie werte ich selbst meine Leistung?

### Werte, Normen, Ideale

Diese Säule widmet sich der Spiritualität und Selbstverwirklichung. Sie beschreibt Werte und Glaubenssätze, die uns antreiben und so handeln lassen, wie wir es tun. Auch der Glaube, Achtsamkeit, Moral, Ethik usw. fallen in diesen Bereich. Hier können Sie prüfen, ob Ihr Weltbild mit dem eigenen Leben und den daraus resultierenden Zielen im Einklang steht. Leider widmen sich viele Menschen dieser Säule erst spät im Leben oder erst dann, wenn die anderen Säulen grundlegende Stabilität erreicht haben.

- Was will ich, was ist mir wichtig?
- Woran glaube ich?
- Wie steht es mit meinem Gewissen?
- Welches Ideal meiner selbst verfolge ich?

Jetzt ist es Zeit für eine Gesamtübersicht. Vielleicht machen Sie sich auch eine schöne Zeichnung? Sie dürfen kreativ sein und z.B. mit Farben arbeiten, so dass Sie auf einen Blick erkennen, wie stark die jeweiligen Säulen sind.

### Schritt 2: Nachspüren

Nun betrachten Sie Ihr Lebenshaus. Welche Säulen sind stark und stabil und tragen das Dach Ihrer Identität und Ihres Wohlbefindens und welche könnten Ihr Lebenshaus ins Wanken bringen?

## Life-Balance – Beruf & Privat im Einklang

- Wie geht es Ihnen damit?
- Hatten Sie damit gerechnet?
- Was hat Sie positiv oder negativ überrascht?
- Wo läuft es schon gut und womit hängt das zusammen?
- Engagieren Sie sich für die Ihnen wichtigen Bereiche?

### Schritt 3: Die Veränderung starten

Nun wählen Sie die Säule, die Ihnen besonders wichtig ist und bei der Veränderung dringend notwendig erscheint.

- Welche drei Schritte unternehmen Sie für diese Säule, um sie wieder stark und tragfähig zu machen?
- Wann starten Sie mit Schritt eins und bis wann sind alle Schritte jeweils erledigt?
- Wann nehmen Sie sich Zeit, die Zielerreichung zu überprüfen?

Der wichtigste ist der erste Schritt. Es folgen der nächste und der nächste, und ehe Sie sich versehen, haben Sie bereits einen großen Teil der Strecke zurückgelegt. „Rom wurde nicht an einem Tag erbaut“ – und genau so können Sie das mit Ihrem Lebenshaus auch halten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

