Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul II – Grundlagen des Coachings

Lektion 2: [M2L9] Die fünf Säulen der Identität

Mögliche Themen und Fragestellungen zu den fünf Säulen der Identität:

Arbeit und Leistung

Bin ich das geworden, was ich wollte? (Ausbildung?) Macht mir meine Arbeit Freude? (Wenn ich eine habe) Wie leistungsfähig fühle ich mich? Wie viel Sicherheit und Unsicherheit gewinne ich durch Leistung?

Soziales Netz

Bin ich ein sozialer Typ oder eher ein Einzelgänger? Habe ich genügend Freunde oder fühle ich mich einsam? Wie gut erreichbar sind mir nahestehende Menschen, räumlich und zeitlich? Wie gut sind meine Kontakte zu Männern und zu Frauen? Gab es Veränderungen, Verluste, Umzüge o.ä.? Was sind meine Perspektiven, Hoffnungen, Ängste?

Körper (Leiblichkeit)

Bin ich ein gesunder oder anfälliger Mensch? Wie gut fühle ich mich in meinem Körper? Wie lebendig fühle ich mich? Wie sicher fühle ich mich als Mann oder Frau? Habe ich Beeinträchtigungen, z.B. Süchte, Abhängigkeiten, Schädigungen, usw.?

Materielle Sicherheit

Finanzielle Situation, Wohnsituation, Zukunftsperspektiven, Abhängigkeit, Selbständigkeit

Normen und Werte

Wofür stehe ich? Woran glaube ich? Wie will ich sein?

Weitere Fragen zum Nachdenken im interkulturellen Kontext:

Wie stark ist welche Säule der Identität in meinem Leben?

Wie werden die einzelnen Säulen in meiner Herkunftskultur gewichtet?

Wie stark ist welche Säule im Leben derer ausgeprägt, die mit mir zusammenarbeiten und zu einer anderen Kultur gehören?

Wie stark ist welche Säule in ihrer Kultur gewichtet und was bedeutet das für unsere Zusammenarbeit, unsere Kommunikation?