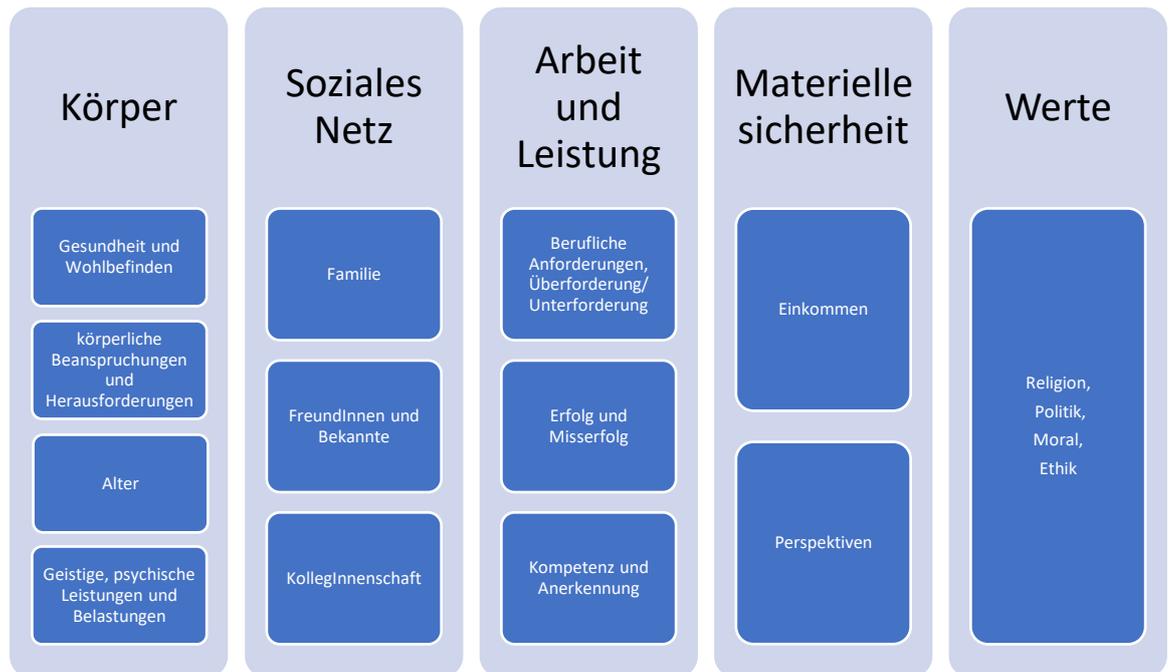


Sicher entscheiden mit dem 5-Säulen-Modell

Bevor Sie sich endgültig für einen Berufsweg entscheiden, überprüfen Sie Ihre Berufswahl noch einmal mit dem Modell der 5 Säulen der menschlichen Identität.

Stellen Sie sich vor, sie haben bereits 10 Jahre in diesem Beruf gearbeitet und denken Sie über die Auswirkungen der beruflichen Tätigkeit in den 5 Säulen nach.



1.) Körper:

- Wie geht es meinem Körper?
- Gibt es vielleicht bereits erste berufsbedingte gesundheitliche Probleme und/oder Einschränkungen? Welche könnten das sein?
- Was sind die berufstypischen körperlichen Belastungen?
- Worauf sollte ich bei meiner zukünftigen Arbeit achten (Sitzen, Stehen, Heben, Lärm, Luft, Licht, Allergien, ...)?
- Welchen Stellenwert hat für mich Gesundheit, Körperpflege, Sport,...?
- Achte ich auf ein ansprechendes Äußeres? Wie sieht mein professionelles ICH aus? Wie kleidet es sich?

2.) Soziales Netz:

- Wie geht es mir mit meiner Familie, meinen FreundInnen,...?
- Habe ich genügend Zeit für die Pflege meiner außerberuflichen Beziehungen?
- Wie hat sich mein soziales Netzwerk durch meinen Beruf verändert?
- Wie sind meine beruflichen Beziehungen?
- Stimmt die Bilanz zwischen Geben und Nehmen? Bin ich mit meiner Rolle zufrieden?

3.) Arbeit und Leistung:

- Welchen Stellenwert haben diese Themen für mich jetzt? Welchen Stellenwert werden sie in 10 Jahren haben?
- Fühle ich mich gut ausgelastet? Weder über- noch unterfordert?
- Bin ich noch immer interessiert und motiviert an der Arbeit?
- Was will ich noch lernen?

4.) Materielle Sicherheit:

- Wie ist es um meine materielle Sicherheit bestellt?
- Sind meine Grundbedürfnisse gesichert, meine Fixkosten abgedeckt?
- Bin ich zufrieden mit meinen Verdienstmöglichkeiten?

5.) Werte:

- Was ist mir wichtig im Leben? Woraus schöpfe ich Sinn im Leben?
- Habe ich das Gefühl, dass meine Arbeit Sinn macht? Welche Konflikte könnten durch meine Arbeit in Bezug auf Werthaltungen auftauchen?