

## Sicher entscheiden mit dem 5-Säulen-Modell

Bevor du dich endgültig für einen Berufsweg entscheidest, überprüfe deine Berufswahl noch einmal mit dem Modell der 5 Säulen der menschlichen Identität.

**Stelle dir vor, du hast bereits 10 Jahre in diesem Beruf gearbeitet und denkst über die Auswirkungen der beruflichen Tätigkeit in den 5 Säulen nach.**

Körper	Soziales Netz	Arbeit und Leistung	Materielle Sicherheit	Werte
Gesundheit und Wohlbefinden	Familie	Berufliche Anforderungen, Überforderung, Unterforderung	Einkommen	Religion
Körperliche Beanspruchung und Herausforderungen	Freundinnen, Freunde und Bekannte	Erfolg und Misserfolg		Politik
Alter				Moral
Geistige, psychische Leistungen und Belastungen	Kolleginnen und Kollegen	Kompetenz und Anerkennung	Perspektive	Ethik

### 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 und Freunden, ...?

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?

**Versuche anschließend anhand von Punktevergabe (je nach Wichtigkeit) herauszufiltern welche Zukunft eher zu dir passt!**