

2 Visionen

Lebenspizza – Petzold-Kreise

Ziel der Methode

Die Übung dient der Selbstreflexion und dem Bewusstmachen aktueller Lebensrealitäten sowie gewünschter Veränderungen. Im Zentrum stehen die fünf Säulen der Identität nach Hilariion Petzold, die als Kreissegmente („Lebenspizza“) dargestellt werden. Durch die visuelle und körperliche Auseinandersetzung mit den Lebensbereichen entsteht ein Zugang zu Ressourcen, Entwicklungswünschen und dem Bedürfnis nach Balance.

Hintergrund

Die fünf Säulen der Identität (Petzold) lauten:

- **Körper & Gesundheit**
- **Soziales Netz / Beziehungen**
- **Arbeit & Leistung**
- **Materielle Sicherheit**
- **Werte / Sinn / Spiritualität / Selbstverwirklichung**

Diese Bereiche wirken stabilisierend oder belastend auf das individuelle Wohlbefinden und die Identität. Sie wurden im Schulfach Glück insbesondere im Modul *Visionen I* als Grundlage für den sogenannten „Visionskuchen“ verwendet.

Ablauf der Methode

1. Visionsbild (10 Min)

- Auslegen von Visionsbildern (z.B. FSI-Karten)
- Aufgabe: „Suche dir eine Karte, die deine Wunschvorstellung für dein zukünftiges Leben symbolisiert – deine Vision.“
- Stillarbeit: Jede*r betrachtet die Karte und schreibt 2–3 Gedanken auf:
„Was sehe ich?“ „Was ruft diese Vision in mir wach?“

2. Einführung (10–15 Min)

- Kurze Vorstellung der fünf Säulen.
- Erklärung des Konzepts der *Petzold-Kreise* als Modell individueller Identität.
- Ggf. ein Beispiel aus dem Alltag einbringen oder das Bild eines „Lebenshaushalts“ verwenden.

3. Gestalten der Lebenspizza (ca. 20 Min)

Jeder *Teilnehmerin* erhält zwei Kreisschablonen mit fünf Segmenten:

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

- **Kreis 1: IST-Zustand**

Wie präsent ist der jeweilige Bereich aktuell im eigenen Leben?
→ Farbe, Größe, Muster oder Worte als Ausdrucksform.

- **Kreis 2: SOLL-/Wunschzustand**

Wie wünsche ich mir die Gewichtung der Lebensbereiche?

4. Der Weg zum Ziel

- Narrative Bildkarten (z.B. Dixit) werden ausgeteilt. Sie müssen immer wieder weitergegeben werden. Es dürfen nur maximal 5 Karten behalten werden. Zum Schluss werden alle übrigen Bilder auf dem Boden verteilt. Es soll eine sechste Karte gewählt werden, die allerdings Widerstreben verursacht.
- Die Vision wird gelegt mit: den Pezold-Kreisen, der Visionskarte und den sechs narrativen Bildern.

5. Präsentation / Austausch (optional, 20–30 Min)

- In Kleingruppen
- Möglichkeit zur Darstellung des eigenen „Lebenspizzas“.
- Reflecting Team: Rückmeldungen ohne direkte Ansprache (z. B. „Was mir auffällt ...“, „Welche Ressource spürbar wird ...“). Hier darf das Team wild spekulieren
- Dann klärt die Visionsgeberin die eigentliche Bedeutung auf.

Erweiterungen & Varianten

- **Lebensbereiche** in Kleingruppen erklären/ präsentieren lassen.
- **Narrative Vertiefung:** Verbindung mit dem Bild des jungen/alten Piraten (innerer Dialog zwischen Veränderungswunsch und Sicherheitsbedürfnis).
- **Im Anschluss automatisches Schreiben.**

Material

- Kreisschablonen oder leere runde Moderationskarten
- Stifte, Farben
- Bilderkarten (z.B. für Vision: FSI-Karten, für Visualisierung des Weges: Dixit-Karten)

Hinweis zur Durchführung

- Die Übung kann emotionale Themen berühren. Schaffe einen sicheren Raum und ermutige zur Freiwilligkeit.
- Keine Auswertung oder Wertung.

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
