

Übungen zum Rollenverständnis

Wir alle begleiten unzählige Rollen in unserem Leben. Einige sind uns durch Geschlecht, Hautfarbe oder Position in der Familie zugewiesen. Einige erwerben wir jedoch auch im Laufe unseres Lebens, beispielsweise durch unseren Beruf.

Schreibe die Rollen zusammen, die du in den verschiedenen Bereich hast.

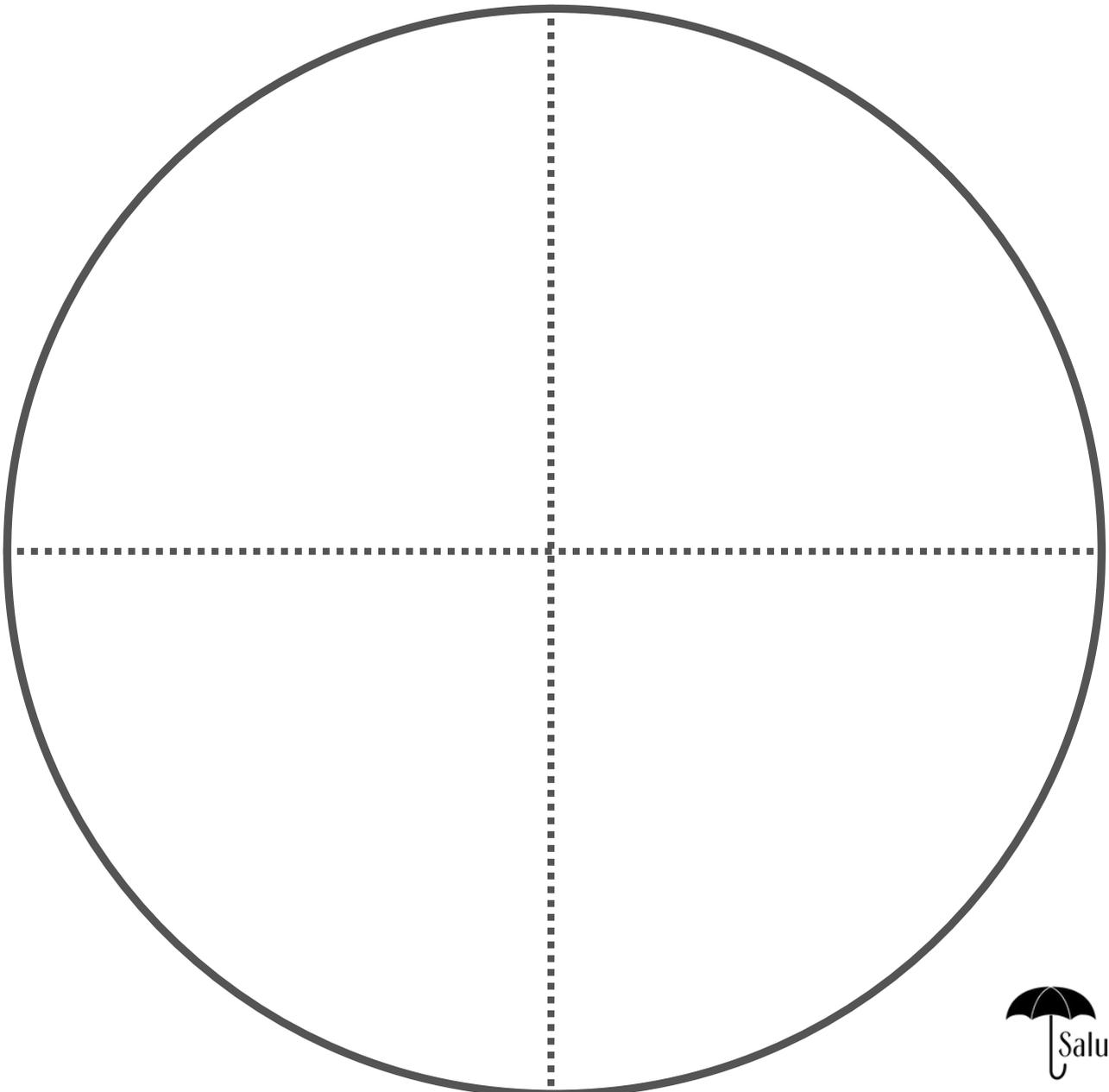
Familie	
Beruf und Finanzen	
Freunde	
Hobby	
Gesundheit und Fitness	
Ehrenamt und Kultur	

Analyse der Lebensrollen

Die verschiedenen Lebensrollen füllen uns unterschiedlich aus. Manche geben dir Kraft, erfüllen dich mit Freude und sind zuträglich für dein Wohlbefinden. Andere wiederum kosten Energie, machen dich unsicher oder überfordern dich.

Befülle die nachstehenden Kreise und analysiere, wie es um deine Energie steht.

In welche Rollen fließt Zeit und Energie?



Analyse der Lebensrollen

In diesen Kreis zeichnest du, woher deine Energie kommt.

Dabei wirst du vielleicht feststellen, dass manche Rollen nicht in Balance sind. Genau hier gilt es anzusetzen.

Welche Rollen geben mir Energie?

