

Bühne frei für dein Theater des Lebens



Jede von uns hat in seinem Leben so viele Rollen.

Manche davon sind von Geburt gegeben, andere mit der Zeit gewachsen. Sätze wie „Irgendwie bist du nicht du selbst“ oder

„Ich habe dich anders in Erinnerung“

bringen uns von Zeit zu Zeit ins Wanken.

Wer hört schon gerne, dass er nicht er selbst sei?

Finde heraus, welche Rolle(n) du spielst, und was oder wer eine Rolle in deinem Leben spielt?



1

Trage deine aktuellen Rollen zu dir selbst und zu deinem Netzwerk zusammen. Sammle einfach ein, was dir so einfällt: im Familien- und Freundeskreis, beruflich, oder im privaten Umfeld.

2

Mache deine Rollen größer oder kleiner, je nach Stellenwert, die sie in deinem Leben einnehmen. Du kannst die Rollen, die du gerne spielst, in deiner Lieblingsfarbe anmalen. Nimm auch die, die du nicht leiden magst auf. Sie gehören zu dir. Lerne sie einfach besser kennen. Es liegt an dir, was du zu einer Haupt- oder zu einer Nebenrolle machst.

3

Du wirst merken, dass es einfacher wird, wenn du deine Rollen in ihrer jeweiligen Größe annimmst und integrierst, anstatt zu versuchen allem und jedem zu entsprechen. Du glaubst gar nicht, wie viele Seiten du an dir neu kennenlernen kannst.

Hier kannst du dir das Monats-Journal holen: <https://ciofluas.de/jahreskreis/>



Welche Rollen fülle ich heute aus?

Hand-drawn circles representing roles filled today:

- Partnerin
- Königin
- Mutter
- Vorbild
- Gewitter-Hexe
- Planer & Organisiererin
- Freundin
- Tochter
- Geschäftsfrau

Welche Rollen füllte ich früher aus?

Hand-drawn circle representing a role filled in the past:

- Drama-Queen

Welche Rollen möchte ich zukünftig wählen?

Hand-drawn circles representing roles to be chosen in the future:

- Faule
- Kummerkasten

© WARUMWerkstatt*

Beispiel

Privat

- Mutter, Elternteil
- Kinder, Tochter, Sohn
- Freundin & Freunde
- Familie
- Nachbarn
- in der Gemeinschaft
- Beim Einkaufen

Berufung

- Unternehmerin
- Chefin
- Managerin
- Angestellte
- Verkäuferin
- Dienstleisterin
- Freiwillige...

Die Schnittmenge

Deine schwierigste Rolle





