

Woche 1: **Lerne** dich kennen (1)

Tag 5



Welche Rolle spielst du?

In unserem Leben erfüllen wir in unserem Zusammensein mit anderen Menschen eine ganze Reihe von verschiedenen Rollen oder Funktionen. Welche Rollen das sind und wie wir diese Rollen selbst sehen, prägt uns und unser Leben. Deshalb ist es wichtig, sich einmal klar darüber zu werden, welche Rollen wir eigentlich innehaben und was das für uns bedeutet.

Wie würdest du dich einer neuen Bekanntschaft im Urlaub vorstellen?

Notiere deine wichtigsten Rollen im Leben:

Ich bin (Familie): _____

Ich bin (Beruf): _____

Ich bin (Charakter): _____

Ich bin (Freizeit): _____

Ich bin (_____): _____

Ich bin (_____): _____

Was bedeuten dir diese Rollen und Lebensbereiche jeweils?

Wann geht es dir gut, wo fühlst du dich wohl, in welchen Funktionen siehst du einen Sinn? Kennzeichne die Bereiche, in denen du zufrieden bist z.B. mit einem Plus und die Bereiche, in denen du eher unzufrieden bist, mit einem Minus.