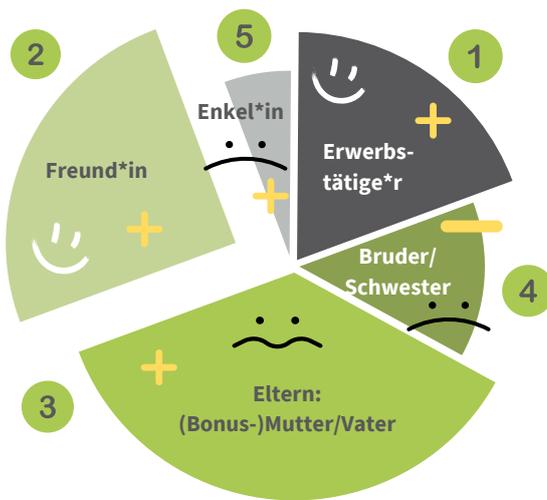


HANDOUT

Der Rollenkuchen

Visualisieren Sie die Rollen Ihrer Lebenswelt



Über die Übung:

Diese Übung aus dem Resilienztraining zeigt auf, wie wir uns alle - *ob bewusst oder unbewusst* - in unserem Leben in bestimmten Rollen oder Verantwortlichkeiten bewegen und positionieren. Oft manifestieren sich diese schon früh (z. B. durch soziokulturelle Prägung & Erziehung) und ziehen sich durch das ganze Leben. Andere kommen erst später hinzu bedingt durch sich ändernde berufliche und private Lebensphasen.

Der Rollenkuchen fungiert als eine Art Standortbestimmung für Ihre aktuelle Lebenskonstellation im Hier und Jetzt. Sie unterstützt wertungsfrei beim Wahrnehmen und Hinterfragen der Verteilung von Ihrer Zeit und Ihren Ressourcen. Bestenfalls gelingt Ihnen so der Sprung in ein Leben mit mehr Selbstfürsorge, in denen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche priorisieren und besser im Blick behalten.



SO FUNKTIONIERT DIE ÜBUNG:

In 5 Schritten zur Rollenübersicht



Tragen Sie alle Aufgaben und Verantwortungsbereiche auf einem DIN-A4-Papier zusammen, die Sie in Ihrer privaten und/oder beruflichen Lebenssituation ausfüllen (z.B. Mutter, Vater, Betriebsrat, Vereinsmitglied, ...)



Erstellen Sie eine Ist-Analyse. Zeichnen Sie einen großen Kreis auf ein DIN-A4-Papier als Sinnbild eines Zeitkuchens für 24 Stunden oder eine Woche. Unterteilen Sie das Rund in einzelne „Kuchenstücke“. Jede Unterteilung steht für eine Rolle. Mit der jeweiligen Breite symbolisieren Sie, wie viel Zeit bzw. Energie Sie die jeweilige Rolle kostet. Gehen Sie dabei intuitiv vor und drücken Sie Ihre gefühlte Wirklichkeit aus!



Versehen Sie zu jeder Rolle mit einem Symbol (z. B. Smileys) zum Ausmaß Ihrer Zufriedenheit in der jeweiligen Rolle. Wie erleben Sie sich in der Rolle als Mutter, Vater, Betriebsrat, Vereinsmitglied...)



Markieren Sie im weiteren Schritt durch Plus- und Minussymbole, ob Ihnen diese Rolle etwas gibt oder nimmt. Wieviel Energie investieren Sie – gibt Ihnen die Rolle?



Lassen Sie das Ganze auf sich wirken. Fühlen Sie sich wohl mit der jetzigen Situation? Erstellen Sie nun auf einem weiteren DIN-A4-Blatt den Soll-Zustand: Reflektieren Sie über Ihre aktuelle Rollenverteilung und definieren Sie Veränderungswünsche!

MEHR GRATIS-IMPULSE: <https://benefit-bgm.de/downloads> oder auf <https://benefit-bgm.de/digibib>

Podcast "Die BGM-Komplizen" Gesundheit leben - Am Arbeitsplatz und überall. ✓ Motivierende Hands-on Gespräche mit Expert:innen hören Sie auf <https://benefit-bgm.de/podcast>. Verfügbar auf allen gängigen Hosting-Plattformen.

