

Arbeitsblatt: Meine Rollen-Landkarte

Sortiere private und berufliche Rollen neu & entlaste deinen Terminkalender

Im Laufe der Jahre summieren sich Rollen an: die verlässliche Projektleiterin, die Kümmerin im Team, die Hauptorganisatorin im Haushalt, die Pflegende, die Ansprechperson für alle Sorgen. Wenn Sie in jeder Rolle 100 % geben wollen, führt das zwangsläufig zur Überforderung. Diese Landkarte hilft Ihnen, bewusst Rollen zu verschlanken oder abzulegen.

Schritt 1: Bestandsaufnahme Deiner aktuellen Rollen

Trage alle Rollen ein, die Du aktuell ausfüllst, und bewerte die Belastung:

Meine Rolle	Wo schlüpfte ich hinein? (Job / Privat)	Energie-Status (+ / -)
Rolle 1:	_____	[]
Rolle 2:	_____	[]
Rolle 3:	_____	[]
Rolle 4:	_____	[]

Schritt 2: Rollen-Schnitt & Erleichterung

Wähle **eine Rolle**, die Dich aktuell am meisten Kraft kostet:

- Diese Rolle möchte ich verändern/abgeben:

- Was passiert, wenn ich hier ab sofort nur noch 70 % gebe?

- Mein Satz zum Abgrenzen:

„Ich muss nicht in jedem Bereich die Hauptverantwortung tragen. Ich erlaube mir, Aufgaben abzugeben.“

Silke Mekat | Praxis-Lounge | www.silke-mekat.de