

# DIE INNERE PROBEBÜHNE

## GESTALTEN SIE IHRE ROLLE NACH IHREN VORSTELLUNGEN

Mit der täglichen Rollenvielfalt setzen wir uns auch vielen Erwartungen aus. Das kann Druck und auch Rollenkonflikte verursachen. Vergessen Sie nicht: Sie können Ihre Rolle selbst definieren und nach Ihren Vorstellungen gestalten!

Vielleicht ist es Zeit für eine neue Farbe an Ihren Innenwänden?

**Nutzen Sie die Möglichkeit eine veränderte Rolle zunächst einmal zu proben, um herauszufinden, ob Sie sich damit wirklich wohl fühlen, bevor Sie damit auf die öffentliche Bühne treten.**

### DIE INNERE PROBEBÜHNE

1. Welche Rolle verursacht in Ihnen regelmäßig Rollenkonflikte, raubt Ihnen Energie oder konfrontiert Sie mit überfordernden Erwartungen?
2. Welche Rolle würden Sie in einem Team immer gerne einnehmen?
3. Welche Rolle würden Sie in der Familie oder im Freundeskreis immer gerne einnehmen? Stimmt das mit Ihrem tatsächlichen Rollenverhalten überein?
4. Welche Rolle würden Sie gerne verändern oder neu gestalten? Üben Sie das! Malen Sie sich die Rolle in allen Einzelheiten und in verschiedenen Situationen aus.

