



Definieren Sie Ihre Lebensrollen!

1

Der nächste Schritt um ein schlüssiges Lebenskonzept zu entwerfen heißt:
Bringen Sie Klarheit in Ihre Lebensrollen! Fragen Sie sich deshalb:

Welche Rollen spiele ich aktuell in meinen Lebensbereichen?

Beruf und Finanzen:

z.B. Unternehmer, Geschäftsführer, Manager oder Volontär, Angestellter, Mentor, Mitglied oder Einzelkämpfer, Projektleiter oder Kreativer, Macher oder Umsetzer, Antreiber oder Ideengeber...

Gesundheit und Fitness:

z. B. Sportler, eigener Ernährungsberater, Fitnesstrainer oder Golfer...

Sinn und Kultur:

z. B. Abenteurer, suchender, Theaterfreund, kulturell Interessierter...

Familie und soziale Kontakte:

z. B. Vater oder Mutter, Tochter oder Sohn, Bruder oder Schwester, Freund, Tante, Onkel, Enkel, Partner, Geliebter, Vereinsvorstand, Blitzableiter, Kummerkasten ...

Welche Lebensrollen spiele ich aktuell?

Lebensbereich Beruf und Finanzen	Lebensbereich Gesundheit und Fitness

Lebensbereich Familie und Kontakte	Lebensbereich Sinn und Kultur



Welche dieser Rollen kann und will ich nicht mehr ausfüllen?

In welchen Rollen fühle ich mich besonders wohl, weil ich hier meine Stärken ausspielen kann?

Mit welchen Rollen bin ich überfordert?

Welche Rollen möchte ich im Grunde gar nicht (mehr) spielen?

Welche Rollen laufen bei mir ohne Engagement nebenher?

Auf welche Rollen kann ich verzichten?



Welche zusätzlichen Rollen würde ich künftig gerne übernehmen?

Bedenken Sie bitte:

Je mehr Rollen Sie akzeptieren, (bewusst oder unbewusst), desto mehr Aufgaben, Pflichten und Anforderungen haben Sie zu erfüllen. Zeitprobleme entstehen meistens dadurch, dass wir zu viele Rollen gleichzeitig spielen wollen. Der Managementtrainer Steven R. Covey behauptet, dass Sie nur sieben Rollen bewusst und aktiv gestalten können. Also, fragen Sie sich:

Welche Lebensrollen will ich zukünftig **aktiv** gestalten?

Lebensbereich Beruf und Finanzen	Lebensbereich Gesundheit und Fitness
Lebensbereich Familie und Kontakte	Lebensbereich Sinn und Kultur

Welche Lebensrollen will ich zukünftig nur noch **passiv** mitlaufen lassen?

Lebensbereich Beruf und Finanzen	Lebensbereich Gesundheit und Fitness
Lebensbereich Familie und Kontakte	Lebensbereich Sinn und Kultur