

Rollen untersuchen

Rolle	Beschreibung Was tue ich in dieser Rolle?	Was ist schön in dieser Rolle? Wie möchte ich diese Rolle leben?	Was stört mich in dieser Rolle? Was erwarten andere von mir, was mir nicht gefällt?	Wahl Muss ich in dieser Rolle leben? Ja – Wie kann ich sie optimieren? Nein – Soll ich sie aufgeben?
aktive Turnerin im Turnverein	jede Woche zweimal ins Training gehen, an Turnfesten mitturnen	mich selbst körperlich fit zu halten; gelungene Auftritte zu erleben; bewundert zu werden	das Getratsche in den Pausen; keine Zeit an den Wochenenden; immer alles mitmachen müssen	Ich will die Rolle behalten, könnte aber an einigen Anlässen aussetzen und dies mit dem Trainer klären.
Sohn/Tochter				
Schwester/Bruder oder Einzelkind				
eventuell „Stiefkind“				
Schüler/Schülerin				
Freund/Freundin				