

kleingruppen.Workshop

Meine **LEBENSROLLEN** Heute und Morgen

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die

- ihre Lebensrollen grundsätzlich visualisieren, reflektieren und sortieren wollen, um einen Überblick zu bekommen
- einen konkreten Rollenkonflikt lösen wollen
- hemmende und energieraubende Lebensrollen loswerden wollen (dadurch dann Platz für andere und neue Rollen schaffen)
- fördernde und glücksbringende Lebensrollen gewinnen wollen (für mehr Lebensqualität und Sinn)
- eine Rollenverabschiedung hinter sich haben und Motivation & Antrieb für die neue Zukunfts-Rolle benötigen (durch Scheidung oder Trennung, Verlust eines Pflegefalls oder Angehörigen, beruflicher Rollenwechsel, usw.)
- eine ersehnte Wunsch-Rolle sich bewusst machen können, um diese mit Mut in die Realität einzusetzen
- einfach nur Interesse an den eigenen Lebensrollen haben und neues Wissen und Praktiken aus dem mentalen Bereich aneignen wollen

ICH und meine **LEBENSROLLEN**. Was kann ich darunter verstehen?

Wir alle leben täglich mit und in unseren verschiedenen Lebensrollen, in denen wir privat als auch beruflich Verantwortung übernehmen müssen, sollen oder wollen.

Manche Lebensrollen wurden uns gegeben, wie z.B. die Tochter/Sohn-Rolle, die Schwester/Bruder-Rolle und andere haben wir uns ausgesucht wie z.B. die Partner/in-Rolle, Mutter/Vater-Rolle, Angestellte/n-Rolle, Vereins-Rolle, usw.

Manche Menschen haben weniger Lebensrollen, manche sehr viele. Diese Rollen können sich überlappen, andere hemmen oder fördern uns oder wir werden von bestimmten Lebensrollen wortwörtlich "überrollt".

Manche Rollen werden bewusst oder unbewusst vernachlässigt oder mitunter sogar vergessen.

Unerwartete Lebensrollen die plötzlich hinzukommen, wie z.B. eine Pflege-Rolle, können zu Problemen führen. Aber auch Lebensrollen, die lange gelebt wurden und nicht mehr existieren, von denen man sich sozusagen verabschieden muss, können ebenfalls ein Problem darstellen bzw. ein inneres Gefühl von Leere auslösen.

Obwohl es fast unmöglich ist, neigen wir Menschen dazu, all diesen Rollen mehr oder weniger gerecht zu werden. Jedoch hat jede Lebensrolle ihre eigene Anforderung. Daher ist es unmöglich alle Rollen gleichzeitig zu erfüllen.

Folgen sind Rollenkonflikte, Rollenbelastung, Rollenvernachlässigung oder Rollenverabschiedung bis hin zu Schuldgefühlen, innere Unzufriedenheit, verlorene Glücksgefühle und körperliche bzw. emotionale Stress-Symptome.

Warum lohnt es sich dabei zu sein?

Damit deine **persönlichen Lebensrollen in einer gesunden Balance** sind und du dich als Persönlichkeit innerlich zufrieden, glücklich und ausgeglichen fühlst, werden in diesem kleingruppen-Workshop die einzelnen Lebensrollen notiert, reflektiert und schlussendlich neu positioniert. Das bedeutet, ein gutes **Selbstmanagement** liegt nicht in der Effizienz diesen ganzen Rollen gerecht zu werden, sondern sich auf das Wesentliche zu beschränken.

Diese **Erkenntnis, Neubewertung und Denk- und Verhaltensänderung** fördert deine eigene Lebensqualität und dein persönliches Wohlbefinden.

In diesem Workshop wird jeder Teilnehmer/in selbst an seinen eigenen Lebensrollen arbeiten. Aufgrund der angenehmen Gruppengröße von max. 6 Personen, kann ich gut auf jede Person individuell eingehen.

Das **Ziel** ist, mit **Spaß und Freude persönliche Erkenntnisse zu gewinnen**, neue Sichtweisen zu entdecken und erlernte **mentale Techniken und Interventionen im Alltag** anzuwenden.

Du bist in diesem Workshop genau richtig, wenn du deine Lebensrollen in deinem Lebensalltag notieren, darstellen, sortieren, verändern, bewegen und neu leben willst.