

4. Woche



Meine eigene Rolle erforschen und überprüfen,
ob sie Beziehungen auf Augenhöhe zulässt

 **Höre dir zunächst das Audio an, in dem ich dir die Wochenaufgaben erkläre.**

In dieser Woche legen wir den Fokus auf deine eigene Rolle und du hast die Möglichkeit, diese Rolle intensiv zu erforschen. Hier findest du wertvolle Hinweise zu deinen bisherigen Beziehungsmustern und kannst überprüfen, inwiefern diese Beziehungen auf Augenhöhe ermöglichen oder nicht.

1. Meine eigene Rolle erforschen

Ich möchte dich zunächst einladen, dich deiner eigenen Rolle intuitiv zu nähern und zu schauen, welche Antworten dir dabei spontan kommen. Dazu habe ich dir eine Gedankenreise eingesprochen.

 **Gedankenreise: Meine eigene Rolle erforschen**

 Beantworte im Anschluss die folgenden Fragen zu deiner eigenen Rolle.

- Mein Selbstbild: Wie sehe ich mich selbst in dieser Rolle?
- Das Bild vom Anderen: Wie sehe ich den anderen, wenn ich in dieser Rolle bin?
- Welche Art von Beziehung entsteht daraus?
- Verhaltensrepertoire meiner Rolle: Wie verhalte ich mich in dieser Rolle?
- Welches Ziel verfolge ich mit meiner Rolle? Was will ich erreichen / vermeiden in dieser Rolle?
- Wie lautet meine ganz persönliche Logik in dieser Rolle: Nur wenn.... dann....
- Welche Sehnsucht steckt in der Rolle? Was wünsche ich mir eigentlich?
- Was ist der Gewinn meiner Rolle?
- Was ist der Preis meiner Rolle?



2. Meine alte Rolle mit Wertschätzung würdigen und mich für neue Wege öffnen

Höre dir nun die 2. Gedankenreise an und beantworte direkt im Anschluss daran, die folgenden Reflexionsfragen.

Gedankenreise: Wertschätzung für meine alte Rolle

Reflexionsfragen:

- Was konnte ich gut trainieren in meiner eigenen Rolle ?
- Was konnte ich weniger gut trainieren in dieser Rolle?
- Ermöglicht mir diese Rolle Augenhöhe mit anderen?
- Gibt es Situationen heute, in denen du diese Rolle noch lebst? Wenn ja, welche?

