

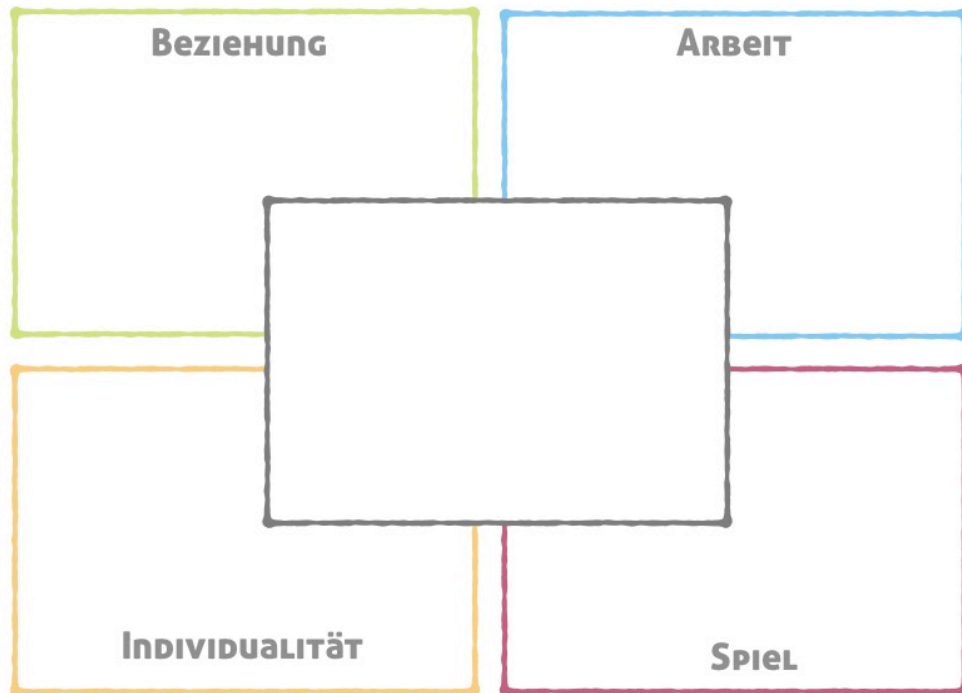
Ich und meine Rollen

Die folgende Übung basiert auf dem Rollenmodell von Gundl Kutschera und auf einer Idee und den Fragenvorschlägen von Christoph Schmidt-Lellek, der sich wiederum auf die Dimensionen des Tätigseins des Frankfurter Philosophen Martin Seel bezieht.

Professional

Selbst

Meine Rollen



1 Gehen Sie nacheinander die vier Rollen oder Dimensionen des Tätigseins auf der folgenden Seite durch und denken Sie auf Basis der folgenden Leitfragen über Ihre eigene Persönlichkeit, die Vorstellungen von Ihrem Leben und Ihre Aktivitäten nach. Notieren Sie sich wichtige Ideen.

2 Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie die einzelnen Rollen oder Dimensionen des Tätigseins in Zusammenhang miteinander stehen.

- ▶ Welchen Anteil nehmen die einzelnen Rollen in Ihrem Leben ein?
- ▶ Wie integrieren Sie die Dimensionen Beziehung und Individuum? Welche Möglichkeiten des Alleinseins und des Rückzugs aus zwischenmenschlichen Beziehungen einerseits, und dem Suchen nach Miteinander, Geborgenheit und Interaktion andererseits leben Sie?
- ▶ Wie integrieren Sie die Dimensionen Arbeit und Spiel? Können Sie sich von spielerischen Aktivitäten lösen, und sich anderen Dimensionen des Tätigseins widmen? Wie weit gelingt es Ihnen, die Dimension Arbeit hinter sich zu lassen und Zeit für andere Rollen zu haben?

Was ist Ihnen in den vier Rollen für die nächste Zeit jeweils wichtig, worauf möchten Sie Acht geben, was tut Ihnen gut, was möchten Sie verändern? Notieren Sie Ihre Ideen im Zentrum des Blattes.

3 Tauschen Sie sich mit Anderen aus. Was fällt Ihnen auf?

Arbeit

Die Dimension Arbeit bezieht sich auf Ihre Aufgaben und Pflichten, Ihren Beruf, auf (Ehren-)Ämter, die Sie haben. Wie erleben Sie sich in aufgaben- und sachbezogenen Beziehungen, in denen Hierarchien und Macht eine Rolle spielen? Es geht um die Balance zwischen Geben und Nehmen, Verantwortung übernehmen und für sich sorgen lassen, Andere führen und Unterstützung von Anderen annehmen.

- ▶ Wie passt mein Beruf, meine Aufgabe, meine Haupttätigkeit zu meinen Interessen, Neigungen und Fähigkeiten?
- ▶ Wie erlebe ich meine Aufgaben, meine berufliche Rolle?
- ▶ Inwieweit kann ich mich mit meiner Rolle im Beruf identifizieren?
- ▶ Wie gehe ich mit Hierarchien um? Kann ich mich unterordnen? Übernehme ich die Führung?
- ▶ Was ist mühselig, langweilig, belastend, quälend, nicht zufriedenstellend, uninteressant, entfremdend, störend? Was ist anregend, interessant, befriedigend?
- ▶ Wofür erhalte ich Anerkennung? Wo gebe ich Anerkennung?
- ▶ Bin ich selbstbestimmt?
- ▶ Erlebe ich meine Arbeit als sinnvoll, sinnstiftend, wertvoll?
- ▶ Welche Ehrenämter und andere Aufgaben habe ich, und welche Bedeutung haben Sie für mich?

Spiel

Die Dimension Spiel bezieht sich auf Neugierde und Entdeckungsfreude. Wie gestalten Sie Ihr Leben in Bezug auf spielerische Aktivitäten und Freiheit. Es geht um ausgelassenes und fröhliches Spielen, um gleichwertiges Miteinander, um Freiräume für Kreativität und Ausprobieren.

- ▶ Welche Freiräume gibt es in meinem Alltag für spielerische Aktivitäten?
- ▶ Was bedeutet für mich ein „erfüllter Augenblick“?
- ▶ Wann erlebe ich solche Augenblicke?
- ▶ Welche sportlichen Aktivitäten betreibe ich?
- ▶ Welche Bedeutung haben für mich künstlerische Aktivitäten (Theater, Kunst, Musik)?
- ▶ Wann gelingt es mir, den spielerischen Zugang zur Welt auch in andere Dimensionen des Tätigseins einfließen zu lassen?



Die einzelnen AutorInnen machen zum Teil Unterschiede bei der Struktur der Rollen bzw. den Dimensionen des Tätigseins. So verwendet Kutschera statt Arbeit die Bezeichnung Hierarchie, statt Beziehung die Bezeichnung Umfeld. Außerdem ergänzt sie eine weitere Rolle, die Rolle Mann bzw. Frau, die in dem hier vorgestellten Modell Teil der Rolle Individualität bzw. Beziehung ist. Schmidt-Lellek ergänzt die Rolle Kontemplation, die in dem hier vorgestellten Modell ebenfalls Teil der Dimension Individualität ist.

Beziehung

Die Dimension Beziehung bezieht sich auf die Interaktion mit anderen Menschen in unterschiedlichen Kontexten: Mit Freunden, Bekannten, Kollegen, Verwandten, Familienmitgliedern, Partner oder Partnerin? Wie gestalten Sie diese Beziehung zu Anderen, welche Vorbilder haben Sie, was tut Ihnen gut in Bezug auf die Interaktion mit Anderen? Es geht um Kommunikation, Aufbau von Beziehung, Rücksichtnahme, Lösen von Konflikten und das Zusammenleben.

- ▶ Welche Freunde habe ich, und welche Bedeutung haben sie für mich?
- ▶ Wie lebe und gestalte ich meine Rolle als Mutter oder Vater, als Tochter oder Sohn, als Freund oder Freundin?
- ▶ Wie viel Zeit verbringe ich in Kontakt mit anderen Menschen?
- ▶ Wie stabil und dauerhaft sind meine Beziehungen zu anderen Menschen?
- ▶ Was tue ich, um mit andern Menschen in Kontakt zu kommen?
- ▶ Wie weit kann ich mich anderen gegenüber öffnen, und reagieren auf die Offenheit anderer Menschen?
- ▶ Wie gehe ich mit dem Anderssein oder der Fremdheit anderer um?
- ▶ Wie kann ich Gespräche und Diskussionen mit Anderen genießen und als Bereicherung erleben?

Individualität

Die Dimension Individualität bezieht sich auf Ihre Einzigartigkeit, auf Ihre Bedürfnisse, auf Sie als Individuum. Wie gehen Sie mit der Vielfalt Ihrer eigenen Gefühle um, Ihren Gedanken und Wünschen? Es geht um Sie.

- ▶ Was macht mich einzigartig?
- ▶ Wie lebe und gestalte ich meine Rolle als Frau bzw. als Mann?
- ▶ In welchen Situationen fühle ich mich lebendig und im Einklang mit mir selbst?
- ▶ Wo kann ich meine Fähigkeiten, mein Potenzial und meine Kompetenzen ausleben und einsetzen.
- ▶ Welche Freiräume gibt es in meinem Alltag für mich selbst?
- ▶ Was bedeutet für mich Genuss?
- ▶ Welche Bedeutung haben für mich Formen der Betrachtung, Versenkung oder Kontemplation, z.B. das Betrachten von Kunst, das Hören von Musik, religiöse Betrachtungen oder Gebet, philosophische Gedanken, Meditation?
- ▶ Wann habe ich Zeit zu genießen?
- ▶ Welche Hobbies sind für mich wichtig?
- ▶ Wie kann ich mich gleichzeitig frei und geborgen fühlen?



Diese Übung können Sie als Methode bei Coaching-Aufträgen einsetzen, die sich auf die Work-Life-Balance des Coachee beziehen. In den vier Dimensionen des Tätigseins werden Beruf und Freizeit nicht als Widerspruch oder Gegensätze konzeptualisiert, sondern als zwei Rollen (Arbeit und Spiel), die sich auf einander beziehen, integriert sind und sich gegenseitig befruchten. Durch die Dimensionen Individuum und Beziehung werden zwei weitere Rollen in die Überlegung mit einbezogen, die sich ergänzen und das Bild vervollständigen.

Quellen und weiterführende Literatur



Schmidt-Lellek, C. J. (2007). Ein heuristisches Modell zur Work-Life-Balance: Vier Dimensionen des Tätigseins. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 14(1), 29-40.