

5 Rollen

Unser ganzheitliches Modell für gleichwertige Beziehungen

Die 5 Rollen helfen dir bei der Entwicklung deiner privaten und beruflichen Lebensqualität

Das Modell dient als Unterstützung in allen Lebensphasen und bei Lebensübergänge

Gleichwertige Beziehungen leben ist die Basis für ein glückliches Leben

Du kannst dir folgende Fragen stellen:



Individuum

Was sind deine Fähigkeiten, wie sind deine Bedürfnisse & Wünsche?

Wie siehst du dich selbst? Wie ist dein Selbstwertgefühl?

Magst du dich? Was magst du besonders an dir?

Woran merkst du, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst?

Wie redest du mit dir selbst?

Wie leicht und wodurch lässt du dich verunsichern?

In welcher Weise äüßerst du deine Bedürfnisse? – Fällt es dir leicht oder schwer?

Wie viel Zeit pro Tag nimmst du dir für dich?

Wie gut kannst du in Situationen einfach da sein, verweilen?

Was wünschst du dir für die Zukunft im Zusammenhang mit der Rolle „Individuum“?



Umfeld

Welche Kontakte hast du außerhalb deiner Familie?

Wie sind die Beziehungen zu den Verwandten?

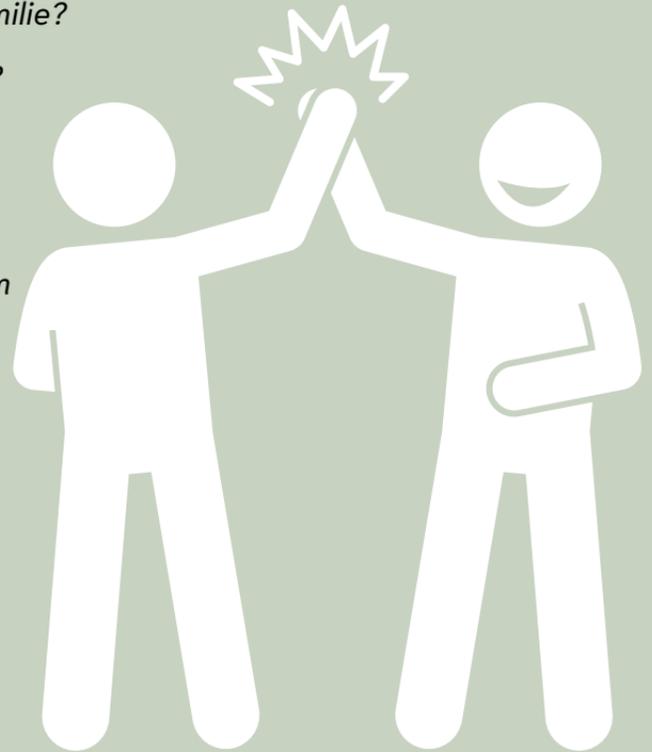
Glaubst du, dass du Einfluss an der Gestaltung deiner Umgebung hast?

Wenn ja, wie?

Bist du vielleicht sozial engagiert oder in einem Verein?

Was ist dir mit Freunden wichtig?

Wie lebst du Freundschaft?



Spielen

Auf welche Weise und wo nützen nutzt du deine Kreativität?

Wann hast du das letzte Mal gespielt? Was und mit wem?

Wie viel Zeit nimmst du dir, um einfach mit anderen etwas zu genießen?

Mit welchen Menschen kannst du diese Rolle besonders gut leben? Mit wem lachst du viel, und mit wem hast du oft Spaß?

Mit wem erlebst du gleichberechtigtes Miteinander häufig?

Was wünschst du dir für die Zukunft im Bereich der „spielen“?



Mann * Frau

Wie wohl fühlst du dich als Mann bzw. Frau?

Was heißt für dich „Frau sein“ / „Mann sein“?

Welche Erwartungen hast du als Mann / Frau?

Was ist für dich in einer Beziehung wichtig?

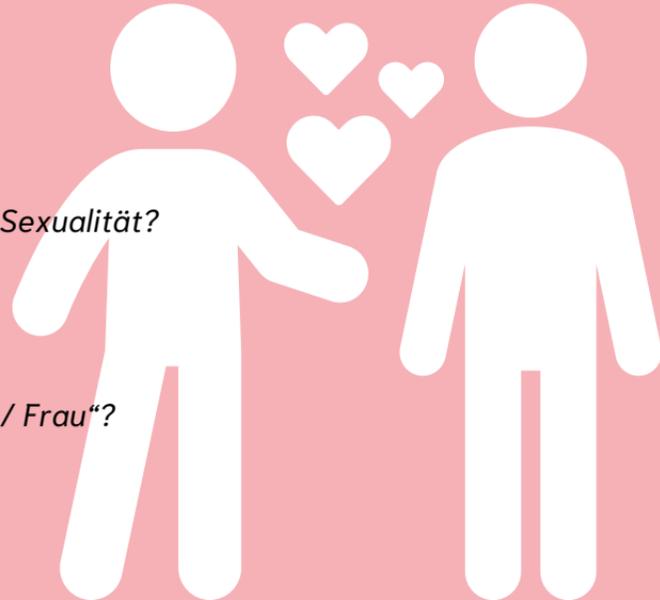
Wie erlebst du deine Sexualität?

Wie sprichst du mit deinem Partner über deine Sexualität?

Teilst du deine Wünsche offen mit?

Wie gehst du mit Nähe / Distanz um?

Was wünschst du dir für die Zukunft als „Mann / Frau“?



Hierarchie

Verantwortung übernehmen

Wie und wann übernimmst du Verantwortung für andere?

Wie fühlst du dich dabei?

Was verbinden du mit deiner Rolle als Mutter bzw. Vater? (auch ohne Kinder sind Sie manchmal Vater bzw. Mutter für andere)



Verantwortung abgeben

Wie signalisierst du dem anderen, dass du dich verwöhnen lassen willst?

Wie gut kannst du deine Bedürfnisse äußern?

Wie gut kannst du annehmen?

Ist es leichter / gewohnter für dich zu führen oder dich führen zu lassen?

Was wünschst du dir für die Zukunft in Zusammenhang mit der Rolle „Hierarchie“?