

Reflexion zur Rollenklarheit

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um über die verschiedenen Rollen, Anforderungen Rechte und Pflichten nachzudenken. Diese Reflexion hilft Ihnen dabei, einzuschätzen, ob Sie mit Ihren Leistungen den Erwartungen gerecht werden. Daraus können Sie ggf. Maßnahmen für eine klarere Struktur und Rollenverteilung in Ihrem Arbeitsalltag und Arbeitsteam ableiten und somit Ihr Wohlbefinden steigern.

Welche verschiedenen Rollen vereine ich in meinem Leben?

Privat:

Beruflich:

Welche dieser Rollen empfinde ich aktuell als belastend oder konfliktbehaftet?

Welche Beziehungen und welcher konkrete Konflikt gehören zu dieser belastenden Rolle?

Beziehungen:

Konkreter Konflikt:

Welche Aufgaben, Rechte und Pflichten sind für mich mit dieser belastenden Rolle verbunden?

Aufgaben:

Rechte:

Pflichten:



Präventa

Welche Erwartungen sind mit dieser belastenden Rolle verbunden?

Erwartungen an mich gerichtet:

Erwartungen meinerseits an mein Gegenüber/die Organisation:

Welche Werte sind mir wichtig?

Was sind meine nächsten Schritte?

Veränderungen, die ich mir wünsche:

Maßnahmen, die ich konkret plane: