

Rollenklarheit: Fazit & nächste Schritte

Schauen Sie nochmal auf Ihre unterschiedlichen Rollen sowie die Ergebnisse der Übung Systemblüte oder Stressmanhattan und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Teil 1: Zeit für alles was mir wichtig ist

Welche Rollen (privat & beruflich) sind mir aktuell am wichtigsten? Wie soll dies in 3 und 5 Jahren sein?

| heute besonders wichtig: | in 3 Jahre besonders wichtig: | in 5 Jahren besonders wichtig: |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | |

Wie gelingt es mir (aktuell und zukünftig) mir genügend Zeit für diese Rollen zu nehmen? Und da jeder Tag nur 24 Stunden hat: An welchen Stellen reduziere ich dafür die Zeit?

Teil 2: Rollenkonflikte reduzieren

Welche dieser Rollen empfinde ich aktuell als belastend oder konfliktbehaftet? Welche Beziehungen und welche konkreten Konflikte gehören zu dieser belastenden Rolle?

| | Rolle | Beziehungen | Konkrete Konflikte |
|----------|----------------------|--|---|
| Beispiel | Beziehungspartner/in | Diese Rolle steht in direkter Beziehung zur Rolle Kollege/in bei der Arbeit. Gerade in Zeiten von Corona, bin ich viel im Home-Office und vergesse daher oft den Feierabend, checke sehr lange noch Mail und bin für mein Kollegium online erreichbar. | Daraus entstehen derzeit immer wieder Konflikte mit meinem/er Partner/in, weil ich in der eigentlich gemeinsamen Freizeit doch immer mit einem Auge am Computer oder auf dem Handy bin. |

Überlegen Sie auf der folgenden Seite Beziehungen und Konflikte zwischen Ihren Rollen.



| | Rolle | Beziehungen | Konkrete Konflikte |
|---|-------|-------------|--------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |



Präventa

Welche Ursachen könnte es hier geben? Schauen Sie dafür auch nochmal auf die unterschiedlichen Arten der Konflikte:

- Bekommen Sie von einer Person unterschiedliche, sich widersprechende Signale?
- Sind Erwartungen/ Anforderungen von unterschiedlichen Personen, ggf. auch aus unterschiedlichen Bereichen nicht vereinbar?
- Werden Ihre eigenen Werte und Grundsätze verletzt?
- Fehlen Ihnen einfach Informationen? Wissen Sie gar nicht genau was erwartet wird oder warum?

Nutzen Sie wieder die Nummern der oben in der Tabelle schon genannten Rollen und machen Sie sich Notizen. Überlegen Sie auch, welche Fragen Ihnen helfen können, die Konflikte zu klären.

| | Rolle | mögliche Ursachen | Fragen die ich klären möchte (mit wem) |
|------------------------|----------------------|--|--|
| Beispiel | Beziehungspartner/in | <ul style="list-style-type: none"> - Ich fühle mich meiner Arbeit sehr verbunden und mache sie sehr gern - Viele meiner Kollegen/innen arbeiten auch am Abend noch lange | <ul style="list-style-type: none"> - Wie schaffe ich es klare Grenzen zu setzen und die Gedanken abends weg von der Arbeit auf die Familie zu richten (Partner/in, vertraute Kollegen/innen) - Mein/ Unser Grundsatz gesunder Arbeit ist ein gutes Verhältnis zwischen Anspannung und Ausgleich, wie können wir dem übergreifend wieder näherkommen? (gesamtes Kollegium in Teambesprechung) |
| Ihre Konflikte: | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |

Fortsetzung auf der nächsten Seite.



Präventa

| | Rolle | mögliche Ursachen | Fragen die ich klären möchte (mit wem) |
|---|-------|-------------------|--|
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |



Präventa

Teil 3: Konkrete nächste Schritte

Fazit: Welche Veränderungen wünsche ich mir?

Planung: Wie kann ich dies angehen? Mit wem muss ich dazu sprechen? Wann mache ich das? Von wem kann ich mir ggf. noch Unterstützung holen?