

Unsere Mentorin Janine Grube empfiehlt:



Mentoring Tool: Rollenmodell

Ziel der Methode

Wenn du deine Rollen kennst und verstehst, welche Erwartungen damit verbunden sind, kannst du bewusster entscheiden: Welche Erwartungen möchte oder kann ich erfüllen? Was brauche ich, um in dieser Rolle stimmig zu handeln? Wo will ich Prioritäten setzen oder Grenzen ziehen? Wie kann ich meine eigenen Erwartungen klar kommunizieren?

Grundprinzip

Eine Rolle beschreibt die Erwartungen, die sowohl andere Menschen als auch wir selbst an unser Verhalten und Auftreten in einer bestimmten Position knüpfen. Rollenkonflikte können entstehen, wenn diese Erwartungen nicht zusammenpassen: in uns selbst, wenn unsere Werte oder Bedürfnisse mit einer Rolle kollidieren, oder durch äußere Ansprüche, die nicht zu uns passen.

Ablauf der Methode

Schritt 1: Definition

Überlege, in welchen Bereichen du unterwegs bist: Nimm dir Zeit, um verschiedene Umfelder in deinem Leben zu betrachten – Familie, Beruf, Freundeskreis, Ehrenamt etc. Gehe jedes Umfeld einzeln durch und finde deine Rollen: In jedem Bereich nimmst du verschiedene Rollen ein, wie Freundin, Kollegin, Elternteil

Schritt 2: Erwartungen

Formuliere deine eigenen Erwartungen an jede Rolle: Überlege, was du selbst von dir in jeder Rolle erwartest, und halte das fest.

Schritt 3: Rollenkonflikte

Schau auf mögliche Rollenkonflikte: Ganz sicher ist dir schon in Schritt 2 aufgefallen, dass sich manche Erwartungen widersprechen. Markiere diese Konflikte und notiere, was dir helfen könnte, sie aufzulösen oder welche Erwartungen du gar nicht erst an dich stellen möchtest.

Schritt 4: Umfeld

Sprich mit deinem Umfeld: Externe Rollenkonflikte entstehen durch unklare oder widersprüchliche Erwartungen. Kennen Personen in deinem Umfeld deine Erwartungen an die jeweilige Rolle? Und kennst du die Erwartungen deines Gegenübers?

