

DEIN BESTES JAHR – DEIN BESTES LEBEN



Finden Sie Ihre Lebenshüte

In Ihrem Leben nehmen Sie eine Reihe verschiedener Rollen ein. Vielleicht sind Sie beispielsweise Ehemann, Vater, Sohn, Bruder, Abteilungsleiter, Mitglied des Stadtrates sowie Angehöriger des Kirchenvorstands.

Statt von Lebensrollen können wir auch von Hauptaufgaben sprechen oder auch von Lebenshüten, die Sie sich je nach Situation gerade aufsetzen.

Tragen Sie die Rollen bzw. Lebenshüte ein, die mit Blick auf Ihr ganzes Leben besonders wichtig sind und die Sie über einen längeren Zeitraum ausfüllen.

Beschränken Sie sich dabei auf sieben Rollen bzw. Lebenshüte. Fassen Sie eventuell ähnliche Rollen zusammen. Beispielsweise wollen Sie vielleicht die Rollen „Ehemann“, „Vater“, „Sohn“ und „Bruder“ zur Rolle „Familienmitglied“ bündeln.



	Beispiele für Lebenshüte:
1. Lebenshut _____	Geschäftsführer
2. Lebenshut _____	Ehemann
3. Lebenshut _____	Vater
4. Lebenshut _____	Vereinsvorsitzender
5. Lebenshut _____	
6. Lebenshut _____	
7. Lebenshut _____	

DEIN BESTES JAHR – DEIN BESTES LEBEN



80. Geburtstag

Stellen Sie sich nun vor, Sie würden Ihren 80. Geburtstag feiern. Es kommen nicht nur Ihr Ehepartner, Ihre Kinder und Freunde, sondern auch ehemalige Weggefährten aus dem Berufsleben sowie aus den Gruppen und Vereinen, in denen Sie sich engagiert haben. Mit Blick auf jede Ihrer sieben Lebensrollen ist jemand da, der Sie beim Ausleben dieser Rolle über Jahre erlebt hat. Alle halten eine kurze Rede und fassen jeweils in wenigen Sätzen zusammen, was Sie ihnen bedeutet haben.

Notieren Sie:

- Was wünschen Sie sich, dass diese Leute von Ihnen sagen?
- Überlegen Sie aber auch: Wie würden die Aussagen lauten, wenn Sie Ihr Leben exakt so weiterlebten wie bisher?

Falls die Aussagen nicht übereinstimmen: Was wollen Sie tun?



	1	2	3	4	5
Lebenshut	Person	Zielfoto: Welche Aussage würden Sie sich wünschen?	Was würde die Person sagen, wenn sie ehrlich ist?	Was wollen Sie tun?	
Vater (Beispiel)	Ältestes Kind	Er hat mir geholfen, zu einer starken und mündigen Persönlichkeit zu werden	Er wusste nicht viel darüber, was mir wirklich wichtig ist.	Mehr und intensiver Zeit miteinander verbringen; über Pfingsten zu zweit verreisen.	
1. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 1. Lebenshut sehr gut kennt				
2. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 2. Lebenshut sehr gut kennt				



DEIN BESTES JAHR – DEIN BESTES LEBEN

**GRATIS-
DOWNLOAD**



1	2	3	4	5
Lebenshut	Person	Zielfoto: Welche Aussage würden Sie sich wünschen?	Was würde die Person sagen, wenn sie ehrlich ist?	Was wollen Sie tun?
3. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 3. Lebenshut sehr gut kennt			
4. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 4. Lebenshut sehr gut kennt			
5. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 5. Lebenshut sehr gut kennt			
6. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 6. Lebenshut sehr gut kennt			
7. Lebenshut	Jemand, der Sie mit Blick auf den 7. Lebenshut sehr gut kennt			