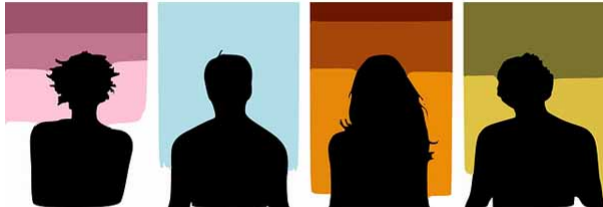




Rolle und Persönlichkeit

„*Wer bin ich - und wenn ja, wie viele?*“, dieser Titel des Bestsellers von Richard David Precht fasst die Frage nach der *Vielschichtigkeit* der verschiedenen Rollen in unserer *Persönlichkeit* sehr treffend zusammen und führt uns zur Frage nach unseren verschiedenen *Rollen* und dem dahinter liegenden *Kern unseres Selbst*.



Wir spielen nicht nur verschiedene Rollen, *wir sind die Rollen*, die wir spielen! Im Alltag sind wir uns dieser inneren Vielfalt allerdings nicht bewusst, was nur funktional und praktisch ist.

Im Coaching sollen Sie sich bewusst darüber werden, auf welchen Rollen oder Säulen Ihr Selbst und damit Ihr Leben steht, und wie beständig diese Säulen sind - auch in Krisen.

Die Illusion eines konsistenten Selbst, *die Idee vom „Ich“*, die Selbstdefinition - ist mit sozialen Rollen, Tätigkeiten, „Lebenshüten“ und ähnlichem umrissen. Das verbindende Konzept dabei ist, dass jede „Rolle“ ein Set von *inneren Objektbeziehungen* (Vorstellungen von der Beziehung zu wichtigen anderen Personen, von Erwartungen und Befürchtungen, ...) bedingt. Daraus folgt, dass unsere *Selbstdefinition* aus der Definition unserer Beziehungen zu anderen entsteht:

- Was passiert, wenn einzelne dieser tragenden Säulen des Selbst wegfallen?
- Was macht unsere Identität jenseits dieser „Rollen“ aus?
- Was ist der tragende Kern unseres Selbst, unserer Identität?

Dies ist nicht nur eine philosophische, spirituelle oder religiöse Frage: Viele Menschen fallen in eine tiefe Depression, oder begehen gar Selbstmord, wenn eine tragende Rolle in ihrem Leben wegfällt.

Im Coaching *reflektieren Sie Ihre wichtigsten Rollen*, die Ihr Leben ausmachen, und ordnen diese nach ihrer Priorität. Ferner erarbeiten Sie zu jeder Rolle, welche Menschen, welches Verhalten und welche Herausforderungen und Erwartungen Sie damit verbinden. Darüber hinaus aber auch, welchen Gewinn Sie aus jeder Ihrer Rollen ziehen – und welchen Preis Sie dafür zahlen.

Sehr interessant ist ferner die Frage, welche *Bedürfnisse und Glaubenssätze* Sie mit jeder Rolle verbinden. An dieser Stelle kann es auch sinnvoll sein, die ursprüngliche Priorisierung Ihrer Rollen noch einmal zu überdenken.

Aus all diesen Fragen und Antworten können Sie Ihr aktuelles *Lebensgrundgefühl* zur Gesamtheit der Rollen formulieren, wie z. B.:

„Ich fühle mich wohl und bin glücklich - bis auf Teile meiner Arbeit. Meine verschiedenen Rollen verschaffen mir einen Ausgleich. Meine Glaubenssätze geben mir Orientierung bezüglich ...“.



Im Gegensatz zu dieser relativ einfachen „Bestandsaufnahme“ einiger Ihrer wichtigsten Rollen kann der nächste Schritt sehr anspruchsvoll werden: Dabei geht es nämlich darum, eine Rolle nach der anderen abzulegen und die damit verbundenen Veränderungen in Ihrem Selbstverständnis und Empfinden zu reflektieren.

Wesentliche Fragen können hierbei sein:

- Was verändert sich, wenn die Rolle gestrichen wird (Menschen, Verhalten, Herausforderungen, Gewinn, Preis)?
- Wie verändern sich Bedürfnisse und Glaubenssätze?
- Wie verändert sich Ihr Lebensgrundgefühl?
- Was sind die Konsequenzen daraus, dass die Rolle wegfällt - Gefühle, Gedanken, Beziehungen, Handlungen, Optionen, ...?

Nach dem Ablegen der letzten Rolle sind Sie mit sich alleine und mit einer *zutiefst existenziellen Frage nach dem Kern Ihrer Persönlichkeit und dem Sinn Ihres Selbst* konfrontiert.

Ziel dieser Reflexionsarbeit ist es, mit *mehr Bewusstheit* und *mehr Selbstbestimmung* zu leben und zu handeln!

Dieses Modell der Rollen und der Persönlichkeit kann noch erweitert werden durch das *Modell der Bedürfniskompensation* der beiden Psychologen Dr. Volker Kitz und Dr. Manuel Tusch, als Lösung für die widersprüchlichen Ansprüche und Bedürfnisse aus unseren verschiedenen Rollen und als Anleitung *für mehr Zufriedenheit im Leben*.

Eine Bewusstmachung unserer Teilidentitäten macht unser Leben zwar etwas komplexer, lohnt sich aber, weil sie der erste Schritt zu einem Lösungsansatz ist, der zu *rollenübergreifender Zufriedenheit* führt.

Die einzelnen Rollen streiten förmlich um die Befriedigung unserer Bedürfnisse. Das Problem ist: Wir können uns nicht teilen, um es allen Streithähnen gleichzeitig recht zu machen. Bei der Zuordnung zeigt sich aber: Obwohl wir aus verschiedenen Teilidentitäten bestehen, gibt es ein paar immer *wiederkehrende Bedürfnisse in unserem Lebenskonzept*. Diese Erkenntnis ist der Dreh- und Angelpunkt des Modells der Bedürfniskompensation.

Idee: Wenn den verschiedenen Rollen die gleichen Bedürfnisse zugrunde liegen, dann muss es auch möglich sein, die Bedürfnisse wechselseitig zu kompensieren.

Generell ist es hierbei wichtig, *Ihre individuellen Lösungen zu suchen und zu finden*, und bei der Suche nach Ihrer eigenen Lösung nicht daran zu denken, was wohl die anderen sagen würden. Sie machen alles aus Ihrem Leben, wenn Sie Ihr Lebenskonzept so gestalten, dass es Sie zu 100% in Ihrer Bedürfnislage abholt - weniger wäre schade, mehr geht schon rein rechnerisch nicht.

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr dazu und über Ihre eigenen Rollen und Bedürfnisse erfahren!