

# Gegen den Druck!

Name

Datum

## Im Beruf

### Eine Ihrer Rollen & deren Aufgaben/Nicht-Aufgaben

Rolle:			
Welche Aufgaben gehören zu meiner Rolle?	Stunden/ Monat	Welche Aufgaben übernehme ich, die nicht zu dieser Rolle gehören?	Stunden/ Monat

# Gegen den Druck!

Name

Datum

## Im Privatleben

### Eine Ihrer Rollen & deren Einschätzung

Rolle:	
Was gibt mir in dieser Rolle, Kraft, Energie, Spaß? Was ist mir persönlich wichtig?	Was frisst meine Energie bzw. macht keinen Spaß? Was erscheint mir unsinnig?