

# Bewusstseinswerkstatt – Rollen wahrnehmen

Dieses PDF ist eine Einladung zur Selbstbeobachtung. Nicht um etwas zu verändern, sondern um wahrzunehmen. Nimm dir Zeit. Lass Fragen wirken. Du musst nichts beantworten – manchmal reicht es, etwas zu sehen.

*Es lag nie an mir, dass ich diese Rollen nicht perfekt erfüllen konnte. Manche Rollen sind so angelegt, dass niemand sie wirklich erfüllen kann.*

## **Wahrnehmen**

Welche Rolle habe ich sehr früh in meinem Leben eingenommen?

In welchen Situationen merke ich heute noch, dass ich funktioniere?

## **Beziehung**

Für wen spiele ich diese Rolle – bewusst oder unbewusst?

Was glaube ich, würde passieren, wenn ich sie nicht mehr spiele?

## **Körper & Gefühl**

Wie fühlt sich diese Rolle in meinem Körper an?

Wird es enger oder weiter, wenn ich mir vorstelle, sie abzulegen?

Du musst nichts entscheiden. Wahrnehmen allein verändert bereits etwas. Alles Weitere darf sich zeigen – in deinem Tempo.