

Selbstreflexion: Welche Aufgaben und Rollen übernehme ich?

Erwartungen an mich selbst – Aufgaben- und Rollenverteilung

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit zu reflektieren, von was Sie angetrieben werden und durch welche Überzeugungen, Sie sich (selbst) unter Druck setzen.

Ebenfalls können Sie hinterfragen, für was Sie sich verantwortlich zeigen, welche Aufgaben Sie übernehmen – und an welchen Stellen es Möglichkeiten gibt, zu delegieren.

Ihre Aufgaben und Ihre Rollen.

Fragen Sie sich...

- Welche Hüte setze ich mir auf?
Welche Aufgaben übernehme ich - vielleicht weil es immer schon so war oder weil ich glaube, dass ich es am besten kann oder es dann einfach am Schnellsten geht?
- Wie kann es zu einer neuen Rollen- oder Aufgabenverteilung sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag kommen, die mich entlastet?
- Welchen Einfluss habe ich, Abläufe und Strukturen zu gestalten?

Hierzu können Sie auf der Webseite der Initiative Equal Care in einem Test zum Thema Mental Load Ihre eigene Situation überprüfen: <https://equalcareday.de/mental-load/>



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info