

Hut-Aufgabe:  
Wie viele Rollen spiele ich in meinem Leben?  
Wie viele Verpflichtungen habe ich?

Wir alle haben in unserem Alltag verschiedene Verpflichtungen oder Aufgaben: Manche gehören in den Bereich Familie, andere sind beruflich, ehrenamtlich oder hängen mit Hobbies zusammen.

Mögliche Rollen sind:

- ☀ Tochter, Mutter, Schwester...
- ☀ Angestellte, Teamleitung, Ausbilderin, Führungskraft....
- ☀ Partnerin oder Ehefrau, Witwe
- ☀ Freundin, Teil einer Clique oder eines Vereins, einer Kirche
- ☀ Aufgaben im Haushalt, Besitzerin eines Haustiers, Nachbarin...
- ☀ Eigene Themen wie Hobbies, Gesundheit, Sport, Erholung, Kultur....



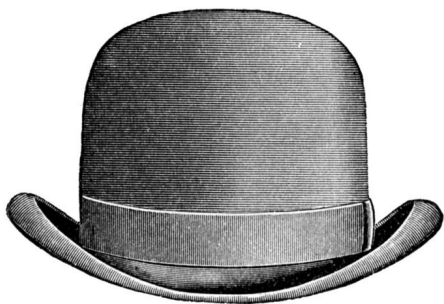
All diese verschiedenen Lebensbereiche sind normal und uns allen vertraut. Um einen Überblick zu bekommen, setzen wir jeder Rolle einen Hut auf, als wären es verschiedene Schauspieler:innen, die in unserem Alltag auftreten.

Nimm dir Zeit, die verschiedenen Hüte aufzuzeichnen und jeweils eine Aufgabe darunter zu schreiben.

Trenne dabei möglichst viele große Aufgaben in kleine Bereiche, zum Beispiel: Für den Bereich „Mutter“ schreibst du den Begriff auf und malst einen Hut dazu. Darin enthalten sind noch ganz viele andere Rollen und damit Hüte: Beispielsweise Fahrdienste mit anderen Müttern zu Sportveranstaltungen, ein Amt wie die Elternvertreterin in der Kita oder der Schule, wenn Nachbarskinder oft bei euch mitessen oder ähnliches.

Alle diese Pflichten gehören einzeln aufgeschrieben!

Nimm dir dafür ein extra Blatt Papier und nutze den ganzen Platz!



Wahrscheinlich staunst du, wie viele Hüte du in einer ganz normalen Woche trägst!

Und bestimmt fallen dir in den nächsten Tagen sogar noch mehr ein!

Nun ist die Frage, wie viele Hüte du **gern** trägst. Male sie in einer **schönen Farbe** mit Buntstift oder Filzstift an.

Dann gibt es sicherlich Hüte, die mit sehr **anstrengenden** Aufgaben zusammenhängen oder die du **nicht magst** – male sie in einer **hässlichen Farbe** an.

Jetzt kommt die größte Aufgabe:

Welche Hüte möchtest du weiter tragen?

Und welche Hüte möchtest du abgeben oder an der Garderobe hängen lassen – dann macht die Pflicht eben keiner oder jemand anderes?

Sei mutig: Es ist **dein** Leben! Du darfst entscheiden, welche Hüte du trägst, und vor allem, welche **nicht!** Wenn du diese Entscheidung anderen überlässt, wirst du immer, immer mehr Hüte bekommen, bis ihr Gewicht dich so zu Boden drückt, dass du nur noch erschöpft bist. Und vor lauter Pflichtaufgaben kommen deine Hobbies und die Erholung zu kurz.