

# „Bekommst du noch alles unter einen Hut?“



## Hinzuschauen lohnt sich!

Deine Lebensvision wird sehr viel ausgewogener und im Alltag leichter umsetzbar sein, wenn du diese nach deinen Lebenshüten aufbaust und mit Inhalt füllst. So kannst du für dich sicherstellen, dass du dich nicht zu sehr von einer Rolle vereinnahmen lässt. Berufs- und Privatleben bleiben leichter in Balance. Dir bleibt mehr Zeit, für die angenehmen Dinge im Leben.

## Meine Lebenshüte = meine Lebensrollen

Wir alle tragen immer mehrere Hüte zugleich auf unserem Kopf und leben unser Leben in Form bestimmter Rollen, die wir entweder freiwillig gewählt haben oder in die wir auf Grund äußerer Umstände irgendwie hineingeraten sind: im Beruf, in der Familie oder in der Gemeinschaft.

### 1. Definiere in der Übung deine Lebenshüte oder Lebensrollen und überlege:

- Welche sind wirklich wichtig und für dich unverzichtbar?  
(Partner, Mutter/Vater sein, Berufliche Rolle...)
- Wer von dir abhängig ist? (Kinder, Eltern die du betreust,..)
- Von wem bist du abhängig? (Beruf, ....)

Trage deine Rollen in die Hut Liste ein!

### Mögliche Rollen als Beispiel:

Partner, Betreuer der Eltern, Mutter/Vater sein,  
dein Beruf, hast du eine Führungsrolle,

Vereinstätigkeiten, Freizeitverpflichtungen, Hobbys,

Hüte auf Zeit: Hausbauer, Abendabiturant, Kursteilnehmer,....

Mit diesen festen Rollen werden schnell einige Positionen deiner Hut Liste aufgefüllt sein.

Nimm dir ruhig Zeit.

### Hast du alle deine Rollen aufgelistet?

## Hut Liste



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## 2. Trägst du zu viele Hüte?

Sieh dir deine Auflistung an.

Wie ist dein Gefühl dazu? Findest du, du trägst zu viele Hüte?

Oder ist es so völlig in Ordnung für dich?

**Die Kunst liegt in der Beschränkung auf das Wesentliche:**

**Weniger ist oft auch hier mehr.**

Es geht daher vornehmlich um die vielen Nebenrollen in denen wir uns so leicht verlieren. Viele wollen einfach zu VIEL. Wenn du trotzdem alle Rollen bedienen willst, beschleunigst du zu sehr auf eine erhöhte Drehzahl. Dies geht wiederum zu Lasten deiner persönlichen Lebensqualität und dabei geht wiederum das gesunde Maß für die richtige Balance im Leben verloren.

**Für eine ideale Balance im Leben, wäre es gut maximal 7 Hüte zu tragen.**

**Wie viele trägst du?**

**Hast du dir viel zu viele Hüte aufgeladen?**

Sollte es so sein, dass du auch viel zu viele Hüte auf deinem Kopf trägst und du manchmal das Gefühl hast, keine Luft zu bekommen, dann vereinbare gleich noch deinen kostenlosen Kennenlerne Termin.

**Gerne zeige ich dir einen Weg, wie du deine Hüte ordnen kannst.**

**Daniela Hackl**

**+43 (0)664-2100847**

**office@metime.at**