
Wer bin ich in den vielen Rollen meines Lebens?

Die eigenen Rollen verstehen, Ressourcen entdecken und bewusster gestalten

Seminarbeschreibung

Sie sind Kollegin oder Kollege, Mutter oder Vater, Führungskraft, Partnerin oder Partner, Tochter oder Sohn, Freundin oder Freund. Tag für Tag wechseln Sie zwischen diesen Rollen – oft ganz selbstverständlich und ohne bewusst wahrzunehmen, welche Seiten von Ihnen dabei sichtbar werden.

In dieser Bildungswoche nehmen Sie sich Zeit, genauer hinzuschauen. Sie wählen vier Rollen aus, die Ihr Leben besonders prägen, und begleiten sie durch die gesamte Woche. Schritt für Schritt entdecken Sie, welche Erfahrungen Sie in diesen Rollen geprägt haben, welche Stärken daraus entstanden sind, was Ihnen Kraft gibt, welche Erwartungen auf Sie wirken und welche Bedürfnisse vielleicht zu kurz kommen. Ihre Erkenntnisse halten Sie in einem persönlichen Rollenbuch fest – so entsteht nach und nach ein lebendiges Bild Ihrer Rollenlandschaft mit ihren Stärken, Herausforderungen und den Fähigkeiten, die Sie im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben.

Seminarinhalte im Überblick:

- Rollenidentität und Rollenlandschaft – eigene Lebens- und Berufsrollen erkennen und benennen
- Prägende Erfahrungen und Stärken – was jede Rolle geformt hat und welche Fähigkeiten daraus entstanden sind
- Erwartungen und Bedürfnisse – was Rollen fordern und was sich hinter diesen Anforderungen verbirgt
- Rollendynamiken und Wechselwirkungen – Zusammenhänge zwischen den Rollen verstehen und Ressourcen entdecken
- Perspektivwechsel und Rollenbilder – die eigenen Rollen von innen und außen erleben
- Persönliches Zukunftsbild und Rollen-Kompass – Orientierung für einen stimmigeren Alltag entwickeln

Lernziele

- Sie machen verborgene Stärken und Fähigkeiten sichtbar, die Sie längst mitbringen.
- Sie erkennen, welche Rollen Ihnen Kraft geben und welche Unterstützung brauchen.
- Sie durchschauen belastende Erwartungen und Rollenmuster und bewerten sie neu.
- Sie verstehen die Verbindungen zwischen Ihren Rollen – und nutzen Spannungen produktiv.
- Sie entwickeln einen persönlichen Rollen-Kompass als Orientierung für Ihren Alltag.

Zielgruppe

- Menschen, die beruflich und privat unterschiedliche Rollen und Verantwortungen übernehmen
- Fach- und Führungskräfte, die mehr Klarheit über ihre eigene Identität und ihre Ressourcen gewinnen möchten
- Alle, die sich in einer Phase der Reflexion, des Wandels oder der persönlichen Neuausrichtung befinden

Ihr konkreter Nutzen – Das nehmen Sie mit nach Hause

- Eigene Rollen und deren Bedeutung erkennen
- Persönliche Ressourcen und Fähigkeiten sichtbar machen
- Belastende Rollenmuster besser verstehen
- Neue Perspektiven entwickeln

- Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Einen bewussteren Umgang mit Erwartungen entwickeln
- Einen persönlichen Rollen-Kompass erarbeiten

So arbeiten wir

Die Seminarwoche ist erlebnisreich und persönlich gestaltet. Ein lebendiger Wechsel aus:

- Einzelreflexionen und Gruppenübungen zu Ihren eigenen Rollen und Erfahrungen
- Kreativen Methoden zur Erkundung von Rollenbildern und Perspektivwechseln (Aufstellung, Dialog, Visualisierung)
- Einem persönlichen Rollenbuch als rotem Faden durch die Woche
- Systemischen Impulsen zu Rollen, Identität und Ressourcen
- Persönlichem Zukunftsbild und Rollen-Kompass für die Zeit nach dem Seminar

Die Dozentin

Stefanie Scheuerpflug

Stefanie Scheuerpflug ist Organisationsentwicklerin, Transformationsberaterin und Trainerin. Nach ihrem Studium der Werkstofftechnik war sie viele Jahre in der Industrie und der Softwareentwicklung tätig – als Entwicklungsingenieurin, Projektleiterin, Teamleiterin sowie in verantwortlichen PMO- und Transformationsfunktionen. Heute begleitet sie Unternehmen, Teams und Führungskräfte bei der Gestaltung von Zusammenarbeit, Führung und Veränderung in komplexen Organisationen. Darüber hinaus ist sie Dozentin an der Georg-Simon-Ohm Technischen Hochschule Nürnberg und lehrt dort Produktentwicklung, Projektmanagement und Softwareentwicklungsprozesse. In ihrer Arbeit verbindet sie systemisches Denken, agile Arbeitsweisen und langjährige Praxiserfahrung aus internationalen Veränderungs- und Entwicklungsprojekten.

Organisatorisches

Seminarnummer	SSC-26-12
Termin	07.-11.12.2026
Dauer	Montag bis Freitag, 09:00 – 14:45 Uhr
Ort	cultur A GmbH ■ Akademie für Bildung und Potentialentwicklung, Bonn
Preis	637 € Gesamtpreis (inkl. Verpflegung) · Bildungsurlaub 765 € netto zzgl. MwSt. · Fortbildung
Teilnehmende	10 bis 16 Personen

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind die Durchführung, Verpflegung inkl. Mittagessen sowie seminarbegleitende Unterlagen. Nicht enthalten sind Anfahrt und Übernachtung – gern empfehlen wir Ihnen Hotels in der Nähe. Sie erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Anerkennung als Bildungsurlaub & finanzielle Vorteile

Dieses Seminar ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt. Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, können wir die Anerkennung dort im Einzelfall für Sie beantragen – sprechen Sie uns gerne an. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen unsere Arbeitgeberinformation und einen Musterantrag zum Download bereit; bei Rückfragen helfen wir Ihnen gerne. Stimmt Ihr Arbeitgeber zu, werden Sie unter Weiterzahlung Ihres Gehalts freigestellt. Die Kosten sind darüber hinaus steuerlich absetzbar.

Gut vorbereitet in den Bildungsurlaub

Damit Sie gut vorbereitet starten können, empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Offenheit für ehrliche Selbstreflexion und neue Perspektiven auf die eigenen Rollen
- Neugier, die eigenen Rollen intensiv zu erkunden – berufliche wie persönliche
- Schreibmaterial (Notizbuch und Stift)

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Seminarprogramm

Tag	Programm
MontagMo, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ankommen & Einführung: Kennenlernen, Einführung in das Thema Rollen und persönliche Rollenlandschaft 10:45 – 12:15 Meine Rollenlandschaft: Eigene Lebens- und Berufsrollen sammeln, reflektieren und vier zentrale Rollen auswählen Mittagspause (ca. 1 Stunde) 13:15 – 14:45 Das persönliche Rollenbuch: Die ausgewählten Rollen vorstellen und die ersten Seiten des Rollenbuchs anlegen
DienstagDi, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Rolle 1 intensiv: Entstehung, prägende Erfahrungen, Stärken, Erwartungen und Bedürfnisse erkunden 10:45 – 12:15 Rolle 2 intensiv: Entstehung, prägende Erfahrungen, Stärken, Erwartungen und Bedürfnisse erkunden Mittagspause (ca. 1 Stunde) 13:15 – 14:45 Reflexion & Rollenbuch: Erkenntnisse dokumentieren, Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Rollen herausarbeiten
MittwochMi, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Rolle 3 intensiv: Entstehung, prägende Erfahrungen, Stärken, Erwartungen und Bedürfnisse erkunden 10:45 – 12:15 Rolle 4 intensiv: Entstehung, prägende Erfahrungen, Stärken, Erwartungen und Bedürfnisse erkunden Mittagspause (ca. 1 Stunde) 13:15 – 14:45 Rollenlandschaft vervollständigen: Erkenntnisse zusammenführen, Rollenbuch ergänzen und die Rollenlandschaft visualisieren
DonnerstagDo, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Die Rollen im Raum – Teil 1: Eigene Rollen im Dialog erleben, Perspektivwechsel und Wechselwirkungen erkunden 10:45 – 12:15 Die Rollen im Raum – Teil 2: Rollenbilder vertiefen sowie Ressourcen und Wechselwirkungen zwischen den Rollen erkennen Mittagspause (ca. 1 Stunde) 13:15 – 14:45 Gemeinsame Reflexion: Erkenntnisse aus den Rollenbildern auswerten und im Rollenbuch dokumentieren
FreitagFr, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Mein persönliches Zukunftsbild: Zukunftsperspektiven für die eigenen Rollen entwickeln und neue Handlungsmöglichkeiten sichtbar machen 10:45 – 12:15 Der persönliche Rollen-Kompass: Erkenntnisse bündeln und konkrete Impulse für den Alltag erarbeiten Mittagspause (ca. 1 Stunde) 13:15 – 14:45 Abschluss & Transfer: Rollenbuch abschließen, Erkenntnisse austauschen und Transfer in den beruflichen und privaten Alltag vorbereiten