



WORKBOOK

Wessen Leben lebst du gerade?

Ein kleiner Wegweiser, um die Rollen zu erkennen, die du übernommen hast, um den Weg zurück zu dir selbst zu beginnen.

FOR CREATORS



DIPLOM-PSYCHOLOGIN TANJA HUMMEL



ZUM EINSTIEG

Die meisten Frauen, die zu mir kommen, kennen ihre Rollen ganz genau: die Kümmerin, die Vermittlerin, die Starke. Was sie oft nicht kennen, wer sie ohne diese Rollen sind.

Diese Rollen sind nicht zufällig entstanden. Sie haben sich früh in der Familie geformt, als kluge, notwendige Anpassung an das, was gebraucht wurde. Das Problem ist nicht, dass es sie gibt. Das Problem ist, dass wir oft nicht mehr merken, wann wir in ihnen stecken.

Deshalb ist der erste Schritt nicht, die eigene Geschichte bis ins letzte Detail aufzuarbeiten. Der erste Schritt ist, die eigene Rolle im Moment zu erkennen, z.B. im Alltag, im Gespräch, in der Beziehung.

Genau dabei möchte dir dieses kleine Workbook helfen.



SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Kümmerin/ die Führsorgerin

„Wenn ich nicht Sorge, sorgt niemand.“

Sie fühlt sich verantwortlich für das Wohl aller, oft, bevor überhaupt jemand gefragt hat. Eigene Bedürfnisse kommen zuletzt, wenn überhaupt.

Die Vermittlerin / die Friensstifterin

„Hauptsache, es ist wieder Ruhe.“

Sie übernimmt früh die Aufgabe, Spannungen auszugleichen und Konflikte zu entschärfen, meist auf Kosten der eigenen Position.

Die Angepasste / die Funktionierende

„Sei nicht so anstrengend.“

Sie hat gelernt, eigene Wünsche zurückzustellen, um geliebt oder akzeptiert zu werden. Sie sagt oft Ja, auch wenn sie Nein meint.



SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Unsichtbare

„Am sichersten bin ich, wenn ich nicht auffalle.“

Sie zieht sich zurück, macht sich klein, meldet eigene Bedürfnisse gar nicht erst an, aus früh gelernter Vorsicht.

Die Starke / die Unzerbrechliche

Sie musste früh Verantwortung übernehmen (z.B. für Geschwister, für die emotionale Stabilität eines Elternteils). Sie zeigt keine Schwäche, funktioniert auch unter Druck. Typischer Satz: "Ich schaff das schon irgendwie."

Die Vermeiderin / die Kleinmacherin

Sie macht sich und ihre Bedürfnisse klein, um andere nicht zu überfordern oder zu beschämen. Typischer Satz: "Ist doch nicht so wichtig."



SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Retterin

Sie fühlt sich verantwortlich für das Wohlergehen und die Gefühle anderer, auch wenn es nicht ihre Aufgabe ist. Sie zieht Partner oder Familienmitglieder mit an, die selbst nicht bereit sind, sich zu verändern.

Typischer Satz: "Wenn ich nicht helfe, wer dann?"



SELBSTTEST FÜR DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Konzipierte Selbsttest-Fragen für die sieben Rollen

Zu jeder Rolle stelle ich dir 3 Fragen. Du kannst damit selbst erkennen, ob und wie stark diese Rolle bei dir wirkt (es können auch mehrere Rollen sein):

Die Kümmerin / die Fürsorgerin

1. Fällt es dir schwer, "nein" zu sagen, wenn jemand dich um Hilfe bittet, selbst wenn du eigentlich keine Kraft mehr hast?
2. Merkst du erst spät oder gar nicht, was du selbst gerade brauchst, weil du zuerst auf die Bedürfnisse anderer schaust?
3. Fühlst du dich unwohl oder schuldig, wenn du dir bewusst Zeit nur für dich nimmst?



SELBSTTEST FÜR DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Vermittlerin / die Friedensstifterin

- 1.Übernimmst du oft die Rolle, Streit in deiner Familie oder deinem Umfeld zu schlichten, auch wenn er dich eigentlich nichts angeht?
- 2.Spürst du eine innere Anspannung, sobald zwei Menschen in deinem Umfeld einen Konflikt haben?
- 3.Sagst du eher "lass uns kein Drama daraus machen", statt ein Thema wirklich auszutragen?



SELBSTTEST FÜR DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Angepasste / die Funktionierende

1. Fällt es dir schwer, spontan zu sagen, was du wirklich willst, wenn du gefragt wirst?
2. Richtest du deine Entscheidungen oft danach aus, was andere erwarten oder gutheißen würden?
3. Hast du das Gefühl, in Beziehungen eher zu "funktionieren", statt wirklich präsent zu sein?

Die Unsichtbare

1. Ziehst du dich in Gruppen eher zurück, auch wenn du eigentlich etwas beizutragen hättest?
2. Hast du gelernt, nicht aufzufallen, um niemandem zur Last zu fallen?
3. Fällt es dir schwer, für deine Leistungen oder Bedürfnisse sichtbar Anerkennung einzufordern?



SELBSTTEST FÜR DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Starke / die Unzerbrechliche

1. Hast du früh gelernt, Verantwortung zu übernehmen, die eigentlich nicht deine war?
2. Fällt es dir schwer, um Hilfe zu bitten, selbst wenn du sie dringend brauchst?
3. Zeigst du dich lieber "stark", auch wenn es dir innerlich gerade gar nicht gut geht?

Die Vermeiderin / die Kleinmacherin

1. Redest du deine eigenen Erfolge oder Bedürfnisse oft klein, bevor es andere tun können?
2. Vermeidest du es, Raum einzunehmen, aus Angst, als anstrengend oder fordernd zu gelten?
3. Entschuldigst du dich häufig für Dinge, für die es eigentlich keine Entschuldigung braucht?



SELBSTTEST FÜR DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN

Die Retterin

1. Fühlst du dich verantwortlich, wenn es anderen in deinem Umfeld nicht gut geht, auch wenn du nichts damit zu tun hast?
2. Investierst du viel Energie in Menschen, die selbst wenig dafür tun, sich zu verändern?
3. Hast du das Gefühl, du musst da sein, wenn andere fallen, auch wenn es dich selbst erschöpft?

Schaue einfach bei welchen Rollen du die meisten Antworten angekreuzt hast. Wir haben oft mehrere Rollen.



DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN AUS DER MYTHOLOGIE, RELIGION ETC.

Die Kümmerin / die Fürsorgerin

- **Demeter** (griech. Mythologie): die Muttergöttin, die sich völlig über die Sorge um ihre Tochter Persephone definiert, bis die Erde verdorrt, weil sie sich selbst dabei verliert
- **Hestia** (griech.): Hüterin des Herdfeuers, immer für andere da, selbst nie im Mittelpunkt

Die Vermittlerin / die Friedensstifterin

- **Iris** (griech.): Götterbotin, die zwischen den Welten und Parteien vermittelt, selbst aber keine eigene Position einnimmt
- **Hagar** (biblisch): zwischen Sara und Abraham stehend, muss ausgleichen, ohne selbst gehört zu werden



DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN AUS DER MYTHOLOGIE, RELIGION ETC.

Die Angepasste / die Funktionierende

- **Griselda** (europäisches Volksmärchen/Boccaccio): die "geduldige" Frau, die jede Zumutung ihres Mannes klaglos erträgt, um als tugendhaft zu gelten
- **Psyche** (in der frühen Phase ihres Mythos): folgt zunächst blind den Erwartungen anderer, bevor sie ihren eigenen Weg findet

Die Unsichtbare

- **Vesta** (röm., Pendant zu Hestia): ihr Feuer brennt, aber sie selbst hat kein Bildnis, keine Gestalt in der Kunst – die Unsichtbarste aller Göttinnen
- **Cinderella/Aschenputtel** (Märchen): lebt im Verborgenen, im Ruß, unsichtbar, bis sie sich zeigt



DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN AUS DER MYTHOLOGIE, RELIGION ETC.

Die Starke/ die Unzerbrechliche

- **Athene** (griech.): aus dem Kopf des Zeus geboren, immer rational, stark, gepanzert. Sie zeigt selten Verletzlichkeit
- **Judith** (biblisch/apokryph): rettet ihr Volk durch eigene Kraft und Mut, allein, ohne Unterstützung

Die Vermeiderin / die Kleinmacherin

- **Echo** (griech.): von Hera verflucht, nur noch die Worte anderer wiederholen zu können, hat keine eigene Stimme mehr
- **Die kleine Meerjungfrau** (Andersen): gibt ihre Stimme auf, macht sich buchstäblich klein für die Liebe eines anderen



DIE SIEBEN ROLLEN, DIE FRAUEN KENNEN AUS DER MYTHOLOGIE, RELIGION ETC.

Die Retterin

- **Persephone** (in ihrer Rolle als Unterweltkönigin, die zwischen den Welten pendelt, um Balance zu halten)
- **Maria Magdalena** (in mystisch-christlicher Lesart, wie sie z.B. bei Hildegard von Bingen oder in gnostischen Texten auftaucht) – trägt und begleitet, oft missverstanden, oft in der Rolle der Heilenden für andere

C.G. Jung (Carl Gustav Jung, 1875–1961) hat in seiner psychoanalytischen Arbeit mit Rollenbildern und Archetypen gearbeitet. Es geht dabei um einen Spiegel, um deine Muster besser zu erkennen, ohne sie zu pathologisieren. Sie können dabei auch eine Kraftquelle sein.



ZUM INNEHALTEN UND FÜR DICH ZUM SCHREIBEN

FRAGE 1:

Welcher Satz in Zusammenhang mit deiner Rolle fällt dir sofort ein, wenn du an deine Kindheit denkst?

FRAGE 2:

Wo taucht dieser Satz heute noch in deinen Beziehungen auf?

DIPLOM-PSYCHOLOGIN TANJA HUMMEL



ZUM INNEHALTEN UND FÜR DIE ZUM SCHREIBEN

FRAGE 3:

Welche Rolle hast du übernommen — und für wen?

FRAGE 4:

Was würde sich verändern, wenn du diese Rolle für einen Moment ablegen würdest?

DIPLOM-PSYCHOLOGIN TANJA HUMMEL

WENN DA MEHR IST, WAS ANS LICHT WILL

Manchmal reicht das Erkennen für den Anfang. Und manchmal merkt du beim Schreiben, dass da noch mehr ist, mehr Fragen, mehr Schichten, mehr Sehnsucht nach echter Veränderung

**DU MUSST NICHT ALLES ALLEINE HERAUSFINDEN.
KOMME GERNE AM 08.09.2026 INS VERTIEFENDE
LIVE WEBINAR UND MELDE DICH HIER AN:
WEBINAR AUF ZOOM**

In meiner Arbeit als Coach begleite ich Frauen dabei, genau diese Muster nicht nur zu erkennen, sondern wirklich zu verändern – Schritt für Schritt, zurück zu sich selbst, zur eigenen Wahrheit und zu gesunden Beziehungen.



Ich bin Tanja, Diplom-
Psychologin, Therapeutin &
Coach für Frauen

www.tanjahummel.com

DIPLOM-PSYCHOLOGIN TANJA HUMMEL
