

# Rollenswitch. Von einer Rolle zur anderen.

- Bewusst in die nächste Lebensrolle eintauchen (Beruf – Privat).
- Den Rollenswitch zu einem Ritual machen (Gewohnheit).
- Handlung und Zeit für den Rollenswitch (Rollenwechsel) definieren.
- Täglich wiederholen und bewusst dranbleiben.
- Aktive Lebensrolle achtsam wahrnehmen. Wo sind deine Gedanken? In die aktuelle Lebensrolle eintauchen.
- Sehr wichtig für die Urlaubsrolle. Damit du im Urlaub verdiente Ruhezeiten findest und diese als bewusste Rolle erleben kannst.