



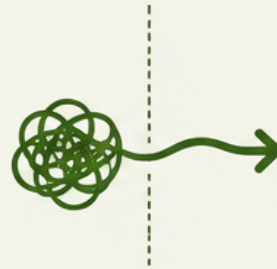
ÜBERGANGSRITUALE UND BEWUSSTE GRENZEN

Kleine Rituale. Große Wirkung. Mehr Ruhe im Alltag.



Viele Stressmomente entstehen an Übergängen: nach Gesprächen, nach Meetings, zwischen Aufgaben oder nach Feierabend.

Ein Übergangsritual schafft einen kleinen Schnitt.



BEISPIELE FÜR ÜBERGANGSRITUALE



Laptop bewusst schließen



Wasser trinken



drei Atemzüge



einen Satz notieren



Arbeitsplatz kurz ordnen



einmal um den Block gehen



Musik auf dem Heimweg



MERKSATZ:

Du musst nicht sofort abschalten.
Du darfst erst umschalten.



Überreizt.



Klar. Ruhig. Weiter.

