

Betreff: Rollenwechsel - nicht nur in Karneval und Fasching

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 23 Feb 2009 10:04:00 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Rollenwechsel - nicht nur in Karneval und Fasching



Lieber Herr Wimmer,

Karneval bzw. Fasching ist eine Zeit, in der sich mancher gern verkleidet und in eine andere Rolle schlüpft. Auch wenn Sie eher zu den Faschingsmuffeln gehören: Nehmen Sie diese Tage zum Anlass, das Thema „Rollenwechsel“ neu für sich zu entdecken. Finden Sie in diesem E-Brief Anregungen dazu aus dem gleichnamigen Büchlein des Benediktinermönches und Künstlers Meinrad Dufner.

Wir wünschen Ihnen angenehme närrische Tage!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Entdecken Sie sich selbst als eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide ...](#)



Entrümpeln Sie während der Fastenzeit Ihr Leben!



Anzeige

Bald beginnt die Zeit der inneren Einkehr. Nutzen Sie die Gelegenheit, und **befreien Sie sich von Ihrem Krepel-Gespenst!** In "Entrümpeln leicht gemacht" erfahren Sie kompakt auf nur 78 Seiten, wie Sie in **leicht zu bewältigenden Schritten** aus den vielen kleinen und großen Sackgassen des grauen Alltags sicher herausfinden.

[Sichern Sie sich hier Ihr ganz persönliches Plus an Freiheit und innerer Zufriedenheit!](#)



Mut zu Neuem



Wer immer denselben Kleidungsstil trägt, legt sich auch nach außen auf eine bestimmte Rolle fest. Wenn Sie in Ihrer Arbeit, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft mit neuen Augen gesehen werden wollen, machen Sie dies durch ein verändertes Äußeres sichtbar.

simplify-Tipps: Gehen Sie für den nächsten Klamottenkauf in ein neues Geschäft. Nehmen Sie eine andere Begleitung mit als sonst, probieren Sie etwas Ungewohntes an. Sehen Sie Ihren Kleiderschrank durch: Welche Kleidung steht für eine abgeschlossene Lebensphase?

Trennen Sie sich davon, etwa vom Schlabberlook der Zeit mit kleinen Kindern.



Kleidungswechsel – Rollenwechsel

Jeder Mensch wechselt mehrmals am Tag seine Rolle: Herr A. ist im Büro Angestellter, in der Mittagspause Einkäufer, am Feierabend Familienvater, danach Konzertbesucher, und nachts wird er zum Geliebten. Unterstützen Sie Ihre (all)täglichen Rollenwechsel durch einen Kleidungswechsel.

simplify-Tipps: Reservieren Sie bestimmte Stücke Ihres Kleiderschranks für bestimmte Anlässe. Vor allem, wenn Sie in Ihren verschiedenen Rollen immer denselben Alltags-Look tragen. Tragen Sie nicht alle Ihre Krawatten oder Tücher im Büro, sondern behalten Sie einige feierlichen Angelegenheiten vor. Lassen Sie Ihren Partner ein Stück auswählen, das ihm/ihr an Ihnen gefällt – und tragen Sie es von jetzt an exklusiv in Gegenwart des anderen. Bald werden Sie merken: Die andere Kleidung stimmt Sie innerlich auf Ihre jeweilige Rolle ein.

Legen Sie bereits an Ihrem Arbeitsplatz Teile Ihrer Arbeitskleidung ab, und lassen Sie sie dort. Dann können Sie leichter Rolleneigenschaften (Chef, Antreiber, Kontrolleur) loslassen, die für Ihr Privatleben hinderlich sind.



*** Produkt der Woche: simplify organisiert ***



Anzeige

Hier ist Ihr neues Job-Erfolgs-Geheimnis: Erklären Sie das tägliche Job-Chaos, das um Sie herum herrscht, zum Normalfall. Und befreien Sie sich dennoch mit nur 20 Minuten im Monat von Stress und Hektik im Job - mit den besten kleinen und großen Organisations-Kniffen, Effizienz-Tricks und Selbstmanagement-Erkenntnissen.

Mit *simplify organisiert* erhalten Sie keine langen Beiträge, keine dicken Wälzer. Sondern die Essenz davon. Auf nur 8 Seiten im Monat. **Eben das Beste vom Besten.** Für Sie ausgewertet. Zusammengefasst. Komprimiert. Und das Schönste: Sie kommen sofort vom Lesen zum Handeln. Alles direkt umsetzbar! Sozusagen **Praxis pur!**

Ja, ich möchte mich mit nur 20 Minuten im Monat von Stress und Hektik im Job befreien! Hier GRATIS testen!



Bleiben Sie flexibel



Das Leben teilt uns immer wieder neue, ungewohnte Rollen zu: Ein Karriereangebot macht aus dem Mitarbeiter einen Chef, ein gebrochenes Bein zwingt uns in die Rolle eines Hilfsbedürftigen, Kinder machen ein Paar zu Eltern und dessen Eltern zu Großeltern. Die beste Vorbereitung dafür: Halten Sie sich innerlich und äußerlich beweglich, indem Sie neue Aufgaben übernehmen und alte anders wahrnehmen.

simplify-Tipps: Übernehmen Sie – in der Arbeit, beim Ehrenamt, in der Familie – nicht nur Rollen, die Sie gewöhnt sind, sondern auch welche, bei denen Sie etwas dazulernen müssen. Tauschen Sie etwa in der Familie 1 Woche lang die Aufgabengebiete (Waschen, Einkaufen, Kinderbetreuung, Finanzen). Springen Sie spontan ein, wenn jemand ausfällt („Könnten Sie die Gemeinderatssitzung morgen leiten?“). Auch Ihr Körper kann zur Flexibilität beitragen: Übernehmen Sie mit der linken Hand die Aufgaben der rechten und umgekehrt.



Empathie-Training

Wer sich auf neue Rollen einlässt, wird einfühlsamer für andere. Dabei helfen auch gedankliche Rollenspiele.

simplify-Tipps: Lesen Sie ein Buch, das Ihnen gefiel, nach einer Weile noch einmal. Versetzen Sie sich dabei in eine andere Person als die Hauptfigur hinein. Lesen Sie mit Ihrem Partner laut Dialoge und tauschen Sie hinterher die Rollen (besonders amüsant mit den Ehedialogen von Lorient).



+++ Was würden Sie machen, wenn Ihnen morgen ein Unfall passiert? +++

Anzeige

Sind Sie finanziell abgesichert, wenn Sie vielleicht Ihren Job aufgeben müssen? Haben Sie sich einmal Gedanken darüber gemacht, wie Sie Ihren Lebensstandard halten wollen ohne das bisherige Einkommen? Wie Sie die Ausbildung Ihrer Kinder bezahlen wollen? Das Haus? Das Auto?

Machen Sie sich Gedanken, bevor es zu spät ist!

Jetzt die beste Berufsunfähigkeitsversicherung finden und das Fundament für Ihren Wohlstand versichern: Ihre Fähigkeit zum Geld verdienen!

[Hier informieren: Beratung und Information gratis und unverbindlich!](#)



 **Eurocamp - Camping mit Komfort**



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen



Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG