

Basic-Morgenroutine

Für einen optimalen Start in den Tag

Der gesamte Verlauf des Tages wird meistens bereits in den ersten Minuten entschieden. Wissenschaftler fanden heraus, dass es übereinstimmende Faktoren bei erfolgreichen und zufriedenen Menschen gibt. Einer dieser Faktoren ist eine Morgenroutine, die uns optimal auf den Tag vorbereitet. Wer kennt es nicht: Man drückt so lange auf den Snooze-Button, bis die Zeit morgens so eng wird, dass das Frühstück während des Anziehens geschieht und man sich vor lauter Hektik noch den kleinen Zeh stößt und mit diesem Stress und Ärger halb verschlafen in die Bahn oder ins Büro stolpert und man sich denkt „Wann ist endlich wieder Wochenende, sodass ich die Sachen machen kann, auf die ich Lust habe?!“

Damit ist ab sofort Schluss! Von nun an stehen wir morgens für keinen Job und keine Verpflichtung mehr auf, sondern für uns selbst und schenken uns bereits in den ersten Minuten des Tages die nötige Selbstliebe, mit deren Energie wir wie von selbst durch den Tag getragen werden. Die nachfolgende Routine zielt darauf ab, sowohl körperliche als auch mentale Prozesse zu ordnen und optimal auf einander abzustimmen, für den perfekten Start in den Tag! Die einzelnen Schritte mögen dir zu Anfang vielleicht zu simpel oder nutzlos erscheinen doch frei nach dem „Mundgerecht-Prinzip“ gehen wir Schritt für Schritt vor um langfristige Erfolge zu feiern.

1) 0,5l (Zitronen-)Wasser trinken

Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen, die sich bereits am Morgen „grundlos“ gestresst fühlen diesen Stressimpuls von ihrem Körper empfangen. Der Körper hat mehrere Stunden kein Wasser zugeführt bekommen und sendet Dehydrierungs-Signale an das Gehirn, welche dort als Stress wahrgenommen werden. Deswegen sollte als erstes nach dem Aufstehen ein halber Liter Wasser getrunken werden. Als besonders effektiv hat sich erwiesen eine frische halbe Zitrone in das Wasser zu pressen. Eine Zitrone wirkt basisch auf unseren Körper und versorgt ihn zugleich mit wertvollen Vitaminen.

2) Atemübung

Wie lange kann ein Mensch ohne Essen überleben? Wie lange kann ein Mensch ohne Trinken überleben? Darüber lässt sich streiten, jedoch handelt es sich hier um mehrere Tage. Wie lange kann ein Mensch jedoch ohne Sauerstoff überleben? Bereits nach wenigen Minuten erleidet das Gehirn irreversible Schäden. Egal was für Energiequellen es auf unserem Planeten alles gibt, unsere Atmung wird immer das Wichtigste sein, deswegen startest du in den Tag mit einer sehr effektiven Atemübung, die aus 2 Teilen besteht. Dafür setzt du dich in einen bequemen aufrechten Sitz (Schneidersitz eignet sich hervorragend)

- a) 30x so tief wie möglich Ein-und Ausatmen. Nutze dabei dein gesamtes Lungenvolumen und fokussiere dich wirklich nur auf deinen Atem.

b) Anschließend starten wir einen Atemzyklus:

Durchgänge	Einatmen (Faktor 1)	Luft anhalten (Faktor 4)	Ausatmen (Faktor 2)
5x	5sec	20sec	10sec

Achte darauf, dass du während des Anhaltens der Luft so kräftig wie möglich anfängst zu strahlen übers ganze Gesicht. In einer Studie fand man heraus, dass auch wenn es dir wie ein „Fake-Lächeln“ vorkommt, das Gehirn neuronal die Signale bekommt, dass du strahlst und es sich nicht erklären kann weshalb, dann aber anfängt nach Gründen zu suchen, warum deine Mimik diese Signale sendet und die Person tatsächlich anfängt authentisch glücklich zu sein.

Solltest Du die 5 Durchgänge problemlos hintereinander absolvieren können, erhöhst du die Sekunden um den jeweiligen Faktor, solange bis die neuen Zeiten ebenfalls problemlos absolviert werden und erneut erhöht werden können. Beispiel:

5x	6sec	24sec	12sec
----	------	-------	-------

3) Bewegung

„Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung“! Als nächstes schenken wir unserem Körper die notwendige Bewegung, sodass Gelenke geschmiert, Muskeln aktiviert, Faszien gedehnt und die Durchblutung angeregt werden. Hierzu kommen mehrere Möglichkeiten in Frage. Yoga eignet sich als hervorragende Methode, die all diese Punkte beinhaltet. Oder du setzt dir deine Kopfhörer auf, machst deine Lieblingsmusik an und lässt dich fallen und einfach von den Bewegungen leiten die hochkommen

4) Kurze kalte Dusche

Im Anschluss wird kurz kalt geduscht. Es darf selbstverständlich warm angefangen werden, einen zeitlichen Rahmen für das warme duschen gib es nicht, wichtig ist, dass IMMER kalt abgeschlossen wird. Dabei fängst du bei den Beinen 10sec an. Anschließend folgt der Oberkörper mit weiteren 10sec. Abschließend stellst du dich für finale 10sec. komplett unter den Wasserstrahl. Zu betonen ist, dass mit kalt auch wirklich kalt gemeint ist und nicht lauwarm.

Das kalte Duschen hat nicht nur zahlreiche positive Effekte auf körperliche Ebene (stärkt das Immunsystem, regt das kardiovaskuläre System an, ...), auch auf mentaler Ebene erweist es sich als machtvolles Instrument. Dadurch, dass du bereits am Morgen einer Sache nachgehst, die dich eine große Überwindung kostet, werden dir unangenehme Aufgaben im weiteren Tagesverlauf einfacher fallen zu erledigen. Du besiegst bereits am Morgen deinen inneren Schweinehund und konditionierst deinen Geist darauf auch unangenehme Dinge durchzuziehen. Abgesehen davon wirst du dich im Anschluss wie neu geboren fühlen und keinen einzigen Rest Müdigkeit mehr verspüren.

5) Kreative Zeit

Mach dir deinen wohlverdienten Kaffee oder Tee und gib deinem inneren Kind den Raum, dass es braucht! Was hast du dir schon länger vorgenommen, wozu du einfach nicht kommst, weil dein Alltag es dir zeitlich nicht erlaubt? Würdest du vielleicht gerne mehr lesen? Musik hören und dabei tanzen?

Schreiben? Malen? ... Lass deiner Kreativität freien Lauf und nimm dir bewusst Zeit für Dinge, die dir wirklich Spaß machen! Du weißt nicht auf Anhieb was dir Spaß machen würde? Dann wird es höchste Eisenbahn dich auszuprobieren!