

# Mit Morgenritualen zu mehr Lebensqualität

Erst einmal einen Kaffee trinken, den Wecker wieder auf Schlummermodus stellen oder eine kalte Dusche nehmen, damit fängt bei Vielen ein neuer Arbeitstag an. Doch die erste Stunde nach dem Aufstehen beeinflusst, mit welcher Laune, welchem Stresslevel und welcher Produktivität wir durch den Tag gehen. Morgenrituale helfen uns, unseren Weg in einen entspannten Tag zu finden.

## Die Basics gegen Morgenstress

Wer in der Früh schon im Stress ist, ist meist zu spät aufgestanden oder hat sich in den vielen, kleinen, morgendlichen Tätigkeiten verloren. So sparen Sie Zeit:

- Am Vorabend die Kaffeemaschine für den kommenden Tag startklar machen.
- Gehen Sie schon abends den nächsten Tag durch - z.B. mit einer To-Do-Liste.
- Arbeitstasche am Abend und nicht erst in der Früh packen - Handy & Schlüssel an einen zentralen Ort legen.
- Die Frage nach dem passenden Outfit schon am Abend zuvor beantworten.

## Entwickeln Sie Ihr ganz eigenes Morgenritual

Achtung, bitte Rituale nicht mit Routine verwechseln: Der große Unterschied: Rituale sind Tätigkeiten, die Sie bewusst wahrnehmen und auf die Sie sich voll konzentrieren.

Tipps, wie Sie Ihr persönliches Morgenritual finden und behalten:

- Analysieren Sie Ihren Morgen: Wann stehen Sie auf? Was machen Sie, bevor Sie zur Arbeit aufbrechen? Wie fühlen Sie sich? Schreiben Sie diese Gedanken auf.
- Finden Sie Störquellen, die Stress auslösen: Eliminieren bzw. schränken Sie die Faktoren ein, die die meiste Zeit benötigen und Hektik verursachen.
- Machen Sie das, was Ihnen guttut: Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten Ihnen ein gutes Gefühl verleihen. Ihr Morgenritual sollte Sie entspannen und Freude bereiten - z.B. eine Tasse Kaffee oder Zeitunglesen.
- Zeit nehmen: Es muss keine Stunde sein. Aber konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihr Ritual. Anfangs erfordert es viel Selbstdisziplin, sich wirklich die Zeit zu nehmen, um in Ruhe einen Kaffee zu trinken - wird aber zur Gewohnheit.

Inspiration für Ihr Morgenritual:

- Meditation: Versuchen Sie, eine Zeit lang nichts zu sagen, nichts zu machen und an nichts zu denken. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und starren Sie auf einen Fixpunkt. Sie werden sich befreiter fühlen und leichter in den Tag starten.
- Sport: Bewegung am Morgen macht den Kopf frei und lässt schneller wach werden. Das kann auch ein Spaziergang an der frischen Luft sein.
- Lesen: Regen Sie Ihren Geist an - egal ob im Bett oder am Weg zur Arbeit, hauptsächlich Ihre grauen Zellen haben etwas zu tun.
- Frühstück: In der Früh müssen wir unsere Energiereserven auftanken - wie wär's mit Genuss statt

zwischen Tür und Angel zu frühstücken?!

## Langsam durchstarten: Wenn's nicht gleich klappt



Harvard-Professor Gerald Zaltman stellte fest, dass 95% unserer täglichen Entscheidungen unbewusst getroffen werden. Im Schnitt braucht es 66 Tage, um unbewusste Vorgänge und Verhaltensweisen zu ändern. Also nicht grämen, falls es nicht auf Anhieb mit dem Morgenritual klappt.

Das können Sie aber auf jeden Fall schon einmal beim Aufstehen einbauen: Strecken Sie sich, die Arme weit über den Kopf nach oben, um sich selbst so groß wie möglich zu machen. Harvard-Psychologin Amy Cuddy fand heraus, dass sich Menschen durch diesen simplen Trick für den restlichen Tag selbstbewusster, leistungsfähiger und stärker fühlen – dies ist auf das Biofeedback zurückzuführen. Probieren Sie's aus!