

Dein entspannter Morgen – 5-Minuten-Rituale für einen erfolgreichen Start

Warum eine Morgenroutine wichtig ist

Wie du in den Tag startest, beeinflusst oft, wie der ganze Tag verläuft. Ein bewusster Morgen kann dir helfen, entspannter, fokussierter und energiegeladener zu sein. Mit kleinen, einfachen Ritualen kannst du deine Morgenroutine ohne grossen Aufwand in deinen Alltag integrieren.

5 einfache Rituale für deinen Morgen

1. **Atemübung (1 Minute)**

Nimm einen bequemen Sitz ein, schliesse die Augen und atme tief durch die Nase ein. Halte kurz die Luft an und atme langsam durch den Mund aus. Wiederhole das einige Male und spüre, wie dein Körper zur Ruhe kommt.

2. **Sanfte Bewegung (1 Minute)**

Dehne dich, rolle die Schultern oder schüttele Arme und Beine aus. Diese kleinen Bewegungen wecken deinen Körper sanft auf und geben dir Energie.

3. **Dankbarkeitsmoment (1 Minute)**

Nimm dir einen Moment, um drei Dinge aufzuzählen, für die du dankbar bist. Das kann etwas Kleines sein, wie eine warme Tasse Tee oder ein freundliches Lächeln. Dankbarkeit lenkt den Fokus auf das Positive.

4. **Bewusster Start ohne Handy (1 Minute)**

Verzichte in den ersten Minuten nach dem Aufstehen auf dein Handy. Stattdessen geniesse den Moment bewusst: Spüre die Frische des Morgens, höre die ersten Geräusche des Tages oder trinke einen Schluck Wasser.


5. **Positive Affirmation (1 Minute)**

Starte mit einer positiven Aussage in den Tag. Sag dir z. B.: „Ich bin voller Energie und Freude“ oder „Heute wird ein guter Tag“. Wiederhole es laut oder in Gedanken, um deine innere Haltung zu stärken.

Warum das Abhaken hilft, Das bewusste Abhaken von kleinen Aufgaben gibt dir ein Gefühl der Erledigung und motiviert dich, dranzubleiben.

Bonusmaterial: Morgenroutine-Tracker

Um deine neue Morgenroutine langfristig beizubehalten, kannst du einen einfachen Tracker führen. Notiere für jede Woche, welche der 5 Rituale du umgesetzt hast. Dies hilft dir, dranzubleiben und Fortschritte zu erkennen.

 **Tipp:** Starte mit zwei oder drei Ritualen und steigere dich langsam. So bleibt deine Routine nachhaltig und machbar!

Wochen-Tracker

Woche	Ritual 1	Ritual 2	Ritual 3	Ritual 4	Ritual 5	Extra	Notizen
1							
2							
3							
4							