

# TOP 10 MORGENROUTINE

FÜR MENTALE RESILIENZ UND EIN GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM



1



## Starte deinen Tag mit heißem bzw. warmem Wasser.

Das ist besser für den Stoffwechsel und die Verdauung. Die Hydrierung am Morgen erhöht deine Produktivität um bis zu 30 Prozent, stärkt das Immunsystem und die "neue" Routine stoppt dich vom Abdriften in den ersten Arbeitsmails oder der Social Media-Welt.

2



**Lerne zu atmen.** Klingt komisch, stimmt aber. Unser Atem ist unsere direkte Verbindung zu unserem vegetativen (unwillkürlichem) Nervensystem. Viele atmen sehr flach (Brustatmung) und nicht in den Bauch. Bauchatmung sichert uns allerdings etwa 10x so viel Sauerstoff für unseren Körper. Tipp: Auf den Boden legen mit schwerem Buch auf dem Bauch und so die Bauchatmung üben. Das Buch soll sich heben und senken. Das Wichtigste dabei: Doppelt so lange Ausatmen wie du Einatmest. So wird nachweislich die "Bremse" in unserem Körper betätigt und wir entspannen uns - emotional, kognitiv und muskulär. Mindestens 10x Ein- und Ausatmen.

3



**Schreiben.** Am besten mit Stift und echtem Papier. Jeden Morgen 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist. Dann deine Vision - wo möchtest du im Leben stehen; was für ein Mensch willst du sein. Die tägliche Wiederholung hilft dabei, sein Leben danach auszurichten, wie man leben möchte und wie man dorthin gelangt. Es rückt den Fokus tagtäglich wieder auf die Vision. Schreibe dann deine "Intention" auf - das, was du heute vorhast zu tun, was dich deinem langfristigen Ziel näherbringt. Das können auch kleine Erfolge sein wie ein Spaziergang im Wald oder lesen. Zum Schluss folgt der "Fortschritt": Welchen Fortschritt hast du gestern gemacht?

4



**Kurze Achtsamkeitsübungen** oder Kurz-Meditation unter der Dusche verhelfen dir zu einem entspannten Start in den Tag. Während du das warme (oder kalte) Wasser auf den Schultern und im Gesicht spürst, findest du leichter zu dir selbst.

5



**Prepping am Vorabend.** Du kostest gerne jede wertvolle Minute deines Schlafs aus? Dann tu das mit ruhigem Gewissen, indem du bereits am Vorabend ein paar Vorbereitungen triffst, um am nächsten Morgen nicht in Hektik zu verfallen. Zum Beispiel: Kleidung für den nächsten Tag bereitlegen, Frühstück oder Mittagssnack vorbereiten u. v. m. So sparst du nicht nur Zeit, sondern schonst auch deine Nerven, indem du Entscheidungen minimierst.

6



**Handy- und medienfreie Zeit von mindestens 30 Minuten.** Nimm dir morgens nach dem Aufstehen ganz bewusst eine digitale Auszeit und versuche ganz allgemein den täglichen Nachrichtenkonsum zu begrenzen. Die aktuellen Nachrichten führen derzeit bei vielen Menschen neben großer Unsicherheit zu Ängsten bis hin zu Ohnmachtsgefühlen. Langfristig können diese sogar unser Immunsystem beeinträchtigen und uns somit anfälliger für (Virus-) Erkrankungen machen.

7



## Starte in den Tag mit deinem Lieblingssong.

Das fördert die Motivation und Kreativität. Tanzen erlaubt! Hier hat auch der Nachwuchs Spaß dran!

8



**Anziehen und frühstücken.** So banal wie es klingt: Vor allem im Home Office ist es wichtig, die normale Routine mit klassischem Arbeitsweg zu behalten. Also Jogginghose aus! Das hilft beim Übergang vom Entspannungsmodus in den Produktivitätsmodus. Auch frühstücken ist essenziell! Fast 50 Prozent der Grundumsatzkalorien verbraucht Ihr Körper in der Nacht. Wenn wir morgens aufwachen, braucht er daher schnell Energie in Form von Kohlenhydraten. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht, denn Gehirn, Muskeln und Organe bedürfen dieser Energie, um zu funktionieren. Wenn Sie morgens keinen Appetit haben, versuchen Sie spät. 2-3 h nach dem Aufstehen etwas zu essen.

9



**Notiere deinen Traum der letzten Nacht** in einem kleinen Traumtagebuch. Schlafforscher wissen um die Macht unserer Träume: In unseren Träumen verarbeiten wir unbewusst die Erlebnisse der letzten drei Tage. Träume tragen damit zur kognitiven Regeneration bei. Welche positive Botschaft könnte in deinem Traum der letzten Nacht stecken?

10



## Starte in den Tag mit deinem „Micro Movement“.

Dieser Ansatz kommt aus dem Zürcher-Ressourcen-Modell. Deine „Mikrobewegung“ spiegelt die Haltung wieder, mit der du dein Leben gestaltest. Du willst mit Schwung in die nächste Erfolgskurve? Dann überlege dir, welche Bewegung du damit verbindest. Hilft auch bei Herausforderungen im Alltag!