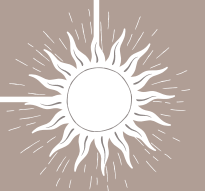


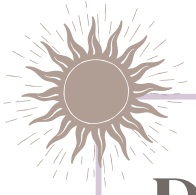


DEINE

MORGENROUTINE

VON PILATES & MENTAL COACH NINA STIENEN





Die Morgenroutine

Warum es so wichtig ist, achtsam in den Tag zu starten?

Wäre es nicht schön, jeden Morgen mit Leichtigkeit und Vorfreude auf dein Leben in den Tag zu starten? In der Realität sieht das oft anders aus und wir fühlen eher die Müdigkeit oder eine Unzufriedenheit. Oder Stress. Meistens schon direkt nach dem Aufstehen! Dabei sind wir uns der konkreten Gedanken und Verhaltensmuster gar nicht bewusst. Vieles läuft bereits routiniert, automatisch ab. Aber tut uns das auch gut? Oder ist es ein unterbewusst einstudierter Tanz?

Achtsamkeit hilft dir bewusst zu machen, was du tagtäglich denkst, also wie du in deinem Kopf vor allem mit dir oder über dich selbst redest. Und das geht am besten gleich morgens! :)



Diese Achtsamkeit beginnt schon damit, deinen Körper überhaupt wahrnehmen zu können. Und **nicht wie im Autopilot** alle Handlungen deines Alltags einfach abzuarbeiten - ohne hinzuspüren, wie du dich dabei eigentlich fühlst. Wie es richtig geht, erfährst du hier.

Hier sind meine 10 besten Tipps, um eine gesunde Morgenroutine zu etablieren:

1. Dein erster Gedanke

2. Offline starten

3. Kurzer Körperscan

4. Gesichtsmassage

5. Berührungen

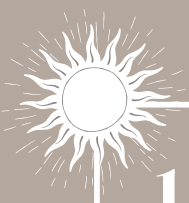
6. Lüften

7. Trinken

8. Ordnung

9. Tagebuch schreiben

10. Bewegen



1. Dein erster Gedanke

Direkt nach dem Aufwachen: Prüf mal, was dein erster Gedanke ist. Vor allem, welcher dich zum Handeln bewegt. Also was tust du (normalerweise) als allererstes und was hat dich dazu innerlich angetrieben? Welcher Gedanke war es?

Tipp: Wenn dir das am Anfang noch schwer fällt, probier es noch einige Male im Verlauf des Morgens oder auch über den ganzen Tag hinweg aus. Schreib es dir als Notiz in dein Handy oder Journal.



Vielleicht bist du auch konkret mit dir oder bestimmten Bereichen in deinem Leben unzufrieden?

Reagierst du auf andere Menschen oder in stressigen Situationen oft unüberlegt und bereust es manchmal im Nachhinein?

Kurz gesagt: Wenn du da gerne etwas verändern möchtest und bewusster und liebevoller nach deinen Werten handeln willst... dann ist der erste Schritt immer eine Veränderung deiner Gedanken. Und um deine Gedanken überhaupt erstmal bewusst wahrzunehmen, bedarf es etwas Übung.



2. Offline starten

Bei allem, was du morgens tust, bleib am besten erstmal bei dir selbst. Geh nicht sofort nachschauen, was die anderen da draußen machen oder von dir wollen. Das heißt: Starte konkret offline in deinen Tag, also im Flugmodus (am besten schon am Abend vorher einschalten). Es gibt natürlich berufliche oder private Ausnahmen... aber sei da ganz ehrlich mit dir selbst: Was musst du wirklich sofort um welche Uhrzeit prüfen und wie lange dauert das? Bleib den Rest der Zeit im Flugmodus.



Und wenn du online gehst: Prüfst du auch wirklich nur das, was anliegt, oder verlierst du dich schonmal gern in Social Media Feeds oder anderen Apps, die eigentlich auch warten könnten? Was davon darf warten, bis du erstmal mit dir selbst in Verbindung gegangen bist?

Denn: DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Ohne dich startet DEIN Tag erst gar nicht. Und vieles würde unwichtig werden. Also prüfe erstmal, wie es DIR geht und was dein Körper braucht.

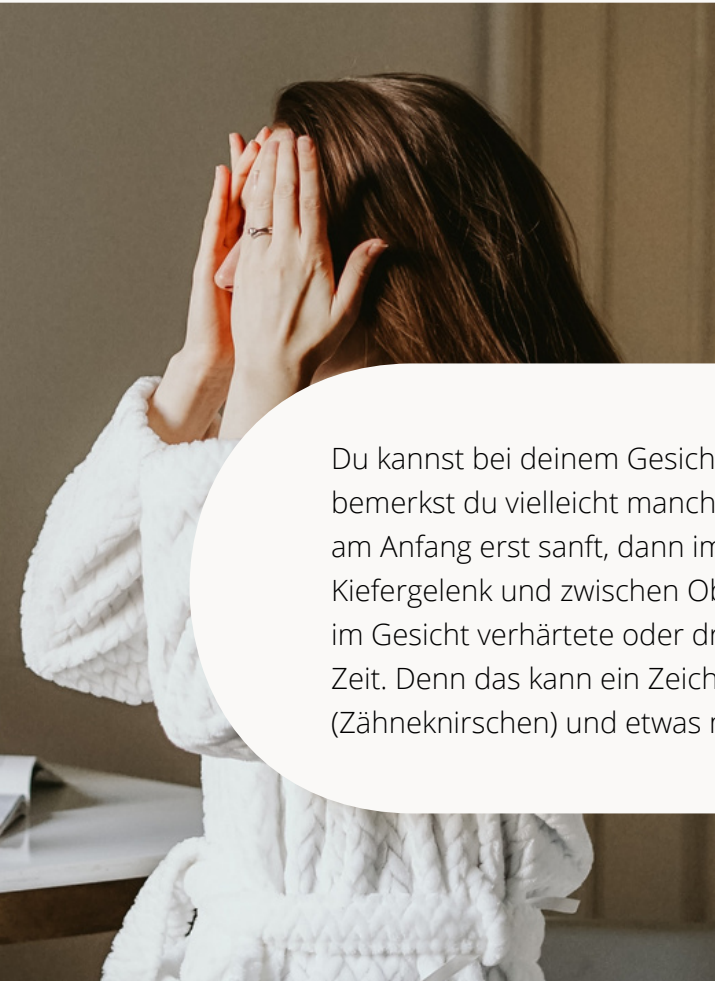
3. Kurzer Körperscan

Starte am besten noch im Bett und mit **geschlossenen Augen** mit einem ganz kurzen **Scan** deines Körpers. Nimm einmal von den Füßen beginnend alle Körperteile nacheinander wahr. Was fühlst du? Gibt es erste Impulse, etwas bewegen, dehnen, berühren zu wollen? Am Kopf angekommen streich dir ein paar Mal durchs Gesicht. Räkel dich, streck dann deine Arme und spür die Verbindung in die Rippenbögen. Vielleicht willst du dir vorstellen, wie du dich wie eine Katze nach ihrem Schläfchen in aller Ruhe reckst und streckst? Spürst du den Impuls, tief Luft zu holen? Was fühlst du noch?



4. Gesichtsmassage

Du kannst bei deinem Gesicht anfangen und deine Gesichtsmuskeln leicht massieren. Hier bemerkst du vielleicht manchmal, wie verspannt vor allem die Kaumuskel sind. Kreise dafür am Anfang erst sanft, dann immer stärker mit den Fingerkuppen oder -knöcheln auf deinem Kiefergelenk und zwischen Ober- und Unterkiefer. Solltest du dort oder an anderen Stellen im Gesicht verhärtete oder druckempfindliche Punkte finden, widme ihnen gern etwas mehr Zeit. Denn das kann ein Zeichen dafür sein, dass sie nachts überfunktional arbeiten (Zähneknirschen) und etwas mehr Entspannung benötigen.



Absoluter Wachmacher-Trick:

Massiere deine Ohren - einfach außen entlang - mit so viel Druck, wie du als angenehm empfindest. An den Ohren liegen viele wichtige Meridiane, die teilweise durch Nervenbahnen mit deinen Organen verbunden sind.

Probier es mal aus!



5. Berührungen

Egal ob du dir nur sanft übers Gesicht streichst oder sogar Zeit fürs Abklopfen deines ganzen Körpers hast: Es ist so wichtig, dass du kurz deinem Körper signalisierst, dass du ihn spürst. Berührungen deiner Haut schütten zusätzlich auch das „Kuschelhormon“ Oxytocin aus, das dir in vielerlei Hinsicht nützlich sein kann, aber auf jeden Fall hilft, Vertrauen (in dich) zu stärken und das Nervensystem zu beruhigen. Wir wollen ja schließlich möglichst entspannt aus dem Bett steigen, oder? Vielleicht hast du ja auch das Glück und die Zeit für eine Kuscheleinheit mit deinem Liebsten?

Weitere bekannte Techniken:

- Face Yoga oder Gesichtsmassage
- Abklopfen nach tibetischer Tradition
- Ausstreichen (immer vom Herzen nach Außen)
- Shaki Mat
- Massage- oder Igel-Bälle
- Faszien Release

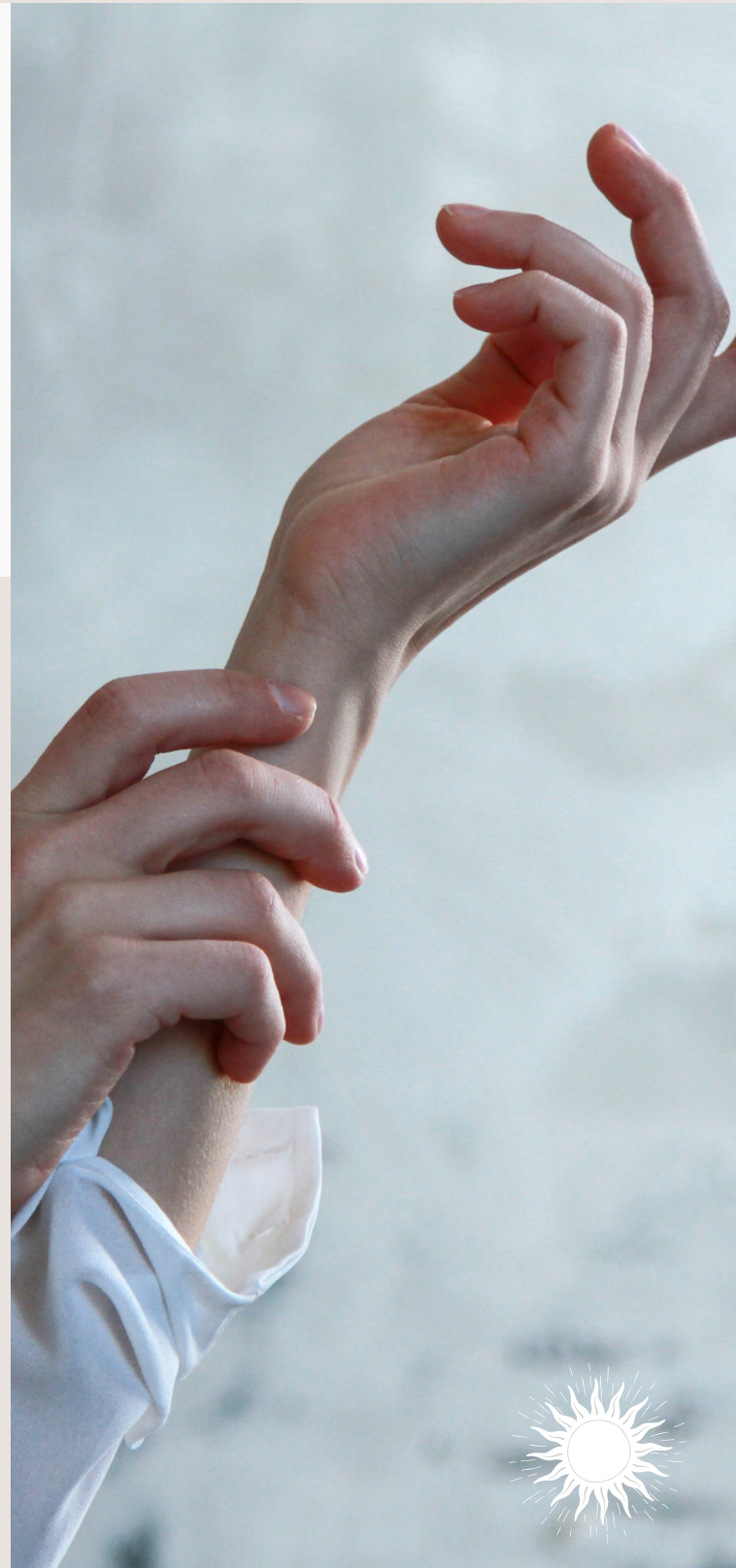
6. Lüften

So simpel und so effektiv: Lass so schnell wie möglich frischen Sauerstoff in dein Zimmer. Im Winter kann es den zusätzlichen Frische-Kick geben - oder auch total hyggelich sein, beim Lüften nochmal schnell unter die Bettdecke zu huschen.

Mach das Fenster weit auf und lass die abgestandene Luft und Feuchtigkeit raus und frische Energie und Luft in dein Zimmer und in deine Lungen einströmen. Nimm bewusst den Austausch wahr und genieße das für einige Sekunden oder Minuten.

Eventuell kannst du das mit ein paar bewussten, tiefen Atemzügen unterstützen? Atme dabei durch die Nase ein und kraftvoll durch den Mund wieder vollständig aus.

Starte mit frischer Energie in deinen Tag!



7. Trinken



Fast das Allerwichtigste morgens ist es,
etwas zu trinken.

Ich verrate dir hier auch warum:

1. Dein Körper ist dehydriert von der Nacht.

Das bedeutet, dass deine Wasserreserven nach der Nacht vermutlich fast leer sind. (Außer du bist nachts aufgestanden, um etwas zu trinken ... ;))

Die Dehydratation wiederum macht auch müde und wir brauchen erstmal genug Flüssigkeit, damit unser Gehirn wieder ausreichend versorgt wird.

Das kurbelt dann auch den Stoffwechsel an. Doppelter Effekt also.

2. Du regst damit deine Verdauung an.

Am besten noch vor dem Frühstück ausreichend (mindestes zwei Gläser/Tassen) Wasser trinken. Idealerweise warm - damit bereitest du deinen Körper noch sanfter auf die baldige Essenszufuhr vor.

Meine SPECIAL TRICKS

- Auf jeden fall warm trinken! Ja, auch im Sommer ;)
- Zitrone rein! Sofern dein Magen das verträgt...
- Am Abend vorher vorbereiten: Ingwer-Sud*

Und die absolute Wunderwaffe: Apfelessig (1 EL auf ein Glas Wasser, starte mit 1 TL, wenn du dich an den Geschmack erst gewöhnen musst)

Statt Kaffee: Lupinenkaffee (schöne Röstaromen ohne schädlichen **Koffein-Kick**, der im Übrigen eh erst viel zu spät im Blut ankommt und dich erst Stunden später wirklich "wach macht")



* auf meinem Instagram-Kanal erfährst du, wie ich den Ingwer-Sud zubereite

8.

Ordnung & Vorbereitung

Reduziere deinen morgendlichen **Mental Load** und spar so deine Energie ein. Wie das geht?

Indem du am Abend vorher überlegst: Was kannst du für dich selbst schon vorbereiten und wie kannst du andere Menschen, die in deinem Haushalt leben, z.B. deine Kinder, mit einbinden, sodass du Verantwortung abgibst und alle Aufgaben verteilt sind.



Was konkret würde dir selbst den restlichen Morgen leichter gestalten? Bei mir ist es die Spülmaschine, die ich abends immer anstelle und morgens im Halbschlaf ausräume, damit ich später nach dem Frühstück direkt alles wegräumen kann.

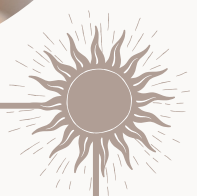
Was ist es bei dir?

Dir fällt bestimmt etwas ein, was du ab heute jeden Morgen gleich machen könntest, das sonst den Tag über stresst, stört oder irgendwann zwischendurch gemacht werden müsste. Finde etwas individuelles. Etwas, bei dem du morgens noch nicht viel nachdenken musst und es ganz im Bewusstsein mit dir machen kannst (zum Beispiel: die abends bereitgestellten Utensilien auf den Frühstückstisch decken, bereits das Gemüse für das Mittagessen schnippeln oder Blumengießen).

Im Idealfall schaffst du Routinen, die für eine gewisse Ordnung sorgen oder zumindest einen Grundstein für andere Ordnung-schaffende ToDos des Tages legen.

Ganz wichtig dabei ist wirklich:

dass du nicht jeden Morgen neu die **Entscheidung für alltägliche Aufgaben triffst** und dadurch dein Mental Load gering bleibt.



9. Tagebuch schreiben

Leider von den wenigsten praktiziert, weil zeitaufwändig und mit gewisser Wachheit verbunden ;) das Journaling am Morgen. Wenn du ein Mensch bist, der mit vielen gleichzeitig umherschwirrenden Gedanken am Morgen aufwacht (siehe 1.), hilft es dir vielleicht, alle **Gedanken erstmal ungefiltert aufzuschreiben**.

Das gibt deinem Geist das Signal, dass du alles beachtet hast und er sein Gedankenkarussell loslassen darf. Das kann unheimlich beruhigend sein. Du musst es dann nicht mehr ständig in deinem Kopf durchgehen, denn es steht ja auf Papier.

Eine andere Möglichkeit ist es, deine Gedanken bewusst auf Positives zu lenken. Dir selbst zu sagen, wofür du dankbar bist und was du toll an deinem Leben findest, kann dein **Energielevel sofort auf ein anderes Niveau heben**. Ganz anders als wenn du mit Grübeleien, Zweifeln und antreibenden Gedanken in den Tag startest.



Es gibt spezielle Tagebücher, bei denen die Fragen vorformuliert sind und man nur ein Wort oder kurzen Satz schreibt. Wenn du es einmal ausprobieren möchtest, reicht es, wenn du dir gedanklich oder schriftlich kurz Antwort auf die folgenden Fragen gibst:

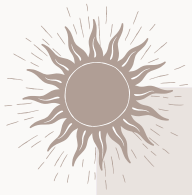
Wofür bin ich heute dankbar?

Wie möchte ich mich heute fühlen?

Wofür stehe ich heute auf?

Worauf freue ich mich am meisten?





10. Bewegen

Zu jedem Morgen gehört ein (zumindest kurzes) Bewegungsprogramm. Und dazu zählt auch: einmal mit dem Oberkörper abrollen und wieder hochrollen und strecken. Fertig! Aber du wirst vermutlich schnell merken, dass dir Bewegung morgens verdammt gut tut und du mehr willst.. :)

Wenn es grundsätzlich etwas mehr sein darf: Such dir Übungen von 5-10 Minuten Dauer, auch gerne mit kurzen YouTube-Clips deiner Lieblings-Kanäle.

Nimm dafür Videos, die du dir am besten am Tag zuvor oder irgendwann einmal rausgesucht hast! Denn du willst deine wertvolle Zeit am Morgen nicht mit Recherchieren bei YouTube verbringen. Vielleicht haben auch deine Freunde einen Tipp für dich, den du am nächsten Morgen ausprobieren kannst. Wenn dir das Training gefällt, bleib ein paar Tage beim gleichen Programm - du erinnerst dich an den Punkt, morgens am besten keine Entscheidung treffen zu müssen? :)



**Auf Instagram findest du
kostenfreie Videos für deine
Bewegungsroutine am Morgen!
Und regelmäßige Kurse stehen
auf meiner Webseite.**



**Wenn du Fragen hast, kannst du
dich gerne an mich wenden!**

Deine Nina

