

## Gut in den Tag starten

Ein Zusammenspiel aus Dankbarkeit, positiver Ausrichtung, Bewegung und Atmung hilft uns, bewusst und gestärkt in den Tag zu starten. Dazu kann Ihnen folgendes morgendliches Ritual helfen:

Legen Sie sich bereits abends Papier und Stift neben das Bett und notieren Sie nach dem aufwachen: Wofür waren Sie in den letzten Wochen, Monaten, Jahren besonders dankbar? Das können Kleinigkeiten sein, wie ein wundervoller Blumenstrauß von einer Freundin, ein Anruf zur richtigen Zeit oder der noch unsichere Schmetterling an einem Sommermorgen. Oder etwas Großes, wie die bestandene Ausbildung, eine geheilte Erkrankung, die Versöhnung mit einem wichtigen Menschen. Anschließend schreiben Sie noch einen besonders schönen Moment des vergangenen Tages hinzu. Dadurch wiederholt unser Gehirn das Erlebte noch einmal und der Blick richtet sich wieder auf das Angenehme und Schöne. Wiederholen Sie das jeden Morgen, programmieren Sie Ihren Geist nach und nach in Richtung Optimismus um.

Danach ist Zeit für Bewegung: Strecken Sie sich wie eine Katze, rollen Sie sich langsam im Bett hin und her. Dabei dehnen Sie sanft Ihre Muskeln, die Durchblutung wird angeregt, der ganze Körper wärmt sich auf – so fällt das Aufstehen, nicht nur in der kühleren Jahreszeit, leichter. Anschließend sammeln Sie Energie durch bewusstes und langsames Ein- und Ausatmen.

Wer mag schließt sein Ritual mit 15 Minuten Spaziergehen, Walken, Laufen an der frischen Luft ab. Oder Sie machen Yoga, Qi Gong, eine Meditation oder tanzen einfach durch die Wohnung. Wichtig ist, das Körper und Geist wach und klar werden. So kann der Tag kommen.

\*\*\*\*\*

# Übung