



Deine Anti-Prokrastinations- Morgenroutine

Wie du den Tag bewusst beginnst und dich auf
Gelassenheit und Ruhe programmierst

Hallo mein Freund,

wie der Morgen verläuft, bestimmt unseren gesamten Tag. Fallen wir viel zu spät aus dem Bett und müssen in Hektik und gestresst frühstücken und uns fertigmachen, dann zieht sich diese Energie oft durch den gesamten Tag. Der Spruch "Mit dem falschen Fuß aufgestanden" trifft es hier ziemlich gut.

Wenn wir uns jedoch morgens selbst ein wenig Zeit schenken, um uns um uns zu kümmern, achtsam bleiben und so bewusst in den Tag starten - *dann ist die Chance hoch dass der restliche Tag ebenso bewusst, entspannt und achtsam verläuft*. Wir werden so mehr Energie dazu haben, unsere Dinge bewusst durchzuziehen und entspannt dranzubleiben.

Ich weiß, dass der Tagesablauf eines jeden Menschen sehr individuell ist. Daher geht es nicht darum dir vorzuschreiben, wie du deinen Morgen **genau** gestalten sollst. Vielmehr geht es darum, dass du deine eigene Morgenroutine individuell zusammenstellst.

Routinen

Routinen sind am Ende nichts mehr als Gewohnheiten. Dein momentaner Morgen ist auch nichts weiter als eine Routine - *du hast sie eine lange Zeit eingeübt*. Doch für diese Routine hast du dich nicht etwa bewusst entschieden, sondern sie ist über die Zeit einfach so entstanden.

Solche lange unbewusst eingeübten Gewohnheiten zu verändern dauert eine Weile. Gehe daher langsam vor. Stelle deinen Morgen Schritt für Schritt um. Bis meine Morgenroutine gepasst hat, sind Jahre vergangen - *und sie entwickelt sich auch jetzt noch weiter*.

Sei beharrlich, aber auch nicht zu penibel. Finde deinen persönlichen sweet spot zwischen entspannter Disziplin und Flow.



Innerer Widerstand bei Veränderung ist normal

Sei darauf vorbereitet, dass sich ein interner Dialog zwischen der alten und der neuen Routine entwickeln kann. Alte Routinen sind bequem. Wir brauchen für sie keine Willenskraft. Sie laufen automatisch ab. Neue Routinen hingegen brauchen anfangs ein wenig Anschubhilfe und Energie.

Der einfachste Weg ist es daher für unser System, alles so weiterlaufen zu lassen. Aber dann werden auch unsere Tage ähnlich weiterlaufen, wie bisher.

Falls du dir bei klarem Geist eine schöne Aktivität für dein Morgen überlegt hast, dann sei darauf vorbereitet, dass sie dir am Morgen gar nicht mehr so schön erscheint.

Erwarte, dass dein Verstand Gründe finden wird, zu alten Mustern zurückzukehren. Das ist sehr menschlich - evolutionstechnisch macht es Sinn, den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen.



Inspiration für deine Morgenroutine:

WICHTIG: Führe jede Aktivität in Ruhe und mit Achtsamkeit durch.

Manchmal kann es dazu kommen, dass wir unsere Routinen einfach nur noch abarbeiten und mit dem Kopf dabei ganz woanders sind.

Doch mit der Arbeit oder der Zukunft kannst du dich beschäftigen, wenn sie da sind.

Hier findest du nun einige Ideen, die dir dabei helfen können, mit Energie und produktiv in den Tag zu starten:

- **kein Social Media und andere Ablenkung für 30 Minuten am Morgen**
- **genug Zeit einplanen**
 - ◆ rechtzeitig aufstehen (du wirst verwundert sein, wie viel Zeit der Tag hat.
- **Eine Intention für den Tag setzen** (sehr kraftvoll - kannst du auch für die Nacht machen)
 - ◆ „Heute werde ich bewusst und achtsam leben.“
 - ◆ „Heute werde ich meine Gedanken beobachten, anstatt mich von ihnen unbewusst beeinflussen zu lassen.“
 - ◆ „Heute werde ich mich gut um mich kümmern.“
 - ◆ „Heute werde ich aktiv dankbar sein für alles, was ich habe.“
 - ◆ „Heute werde ich bewusst fühlen, anstatt mich vor meinen Gefühlen zu verstecken.“
 - deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt - spüre in dich hinein, was sich gut anfühlt und mit dir resoniert.
- **Den Tag visualisieren** (visualisiere ohne Erwartungen und dann lasse die inneren Bilder komplett los. Übergib sie dem Universum und gehe mit Vertrauen in den Tag. Du musst nicht kontrollieren sondern nur passieren lassen.)
- **Achtsam duschen/ frühstücken/ jede kleine Handlung durchführen** (Schenke jeder kleinen Aktivität deine volle Aufmerksamkeit. Wenn du duschst, denke nicht über den Tag nach sondern fühle das Wasser auf



deiner Haut. Wenn du frühstückst, dann schmecke das Essen anstatt auf dem Handy zu scrollen, etc.)

→ **Höre in Ruhe ein für dich inspirierenden Podcast oder Hörbuch**

→ **Trinke 2 große Gläser Wasser** (Dehydration kann zu Energielosigkeit führen, was die kognitive und physische Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Viele Menschen haben kein ausgeprägtes Durstgefühl und trinken erst, wenn es schon viel zu spät ist. Gerade während 8 Stunden Schlaf verlieren wir eine Menge Wasser.)

→ **In der Natur Spazieren gehen, Joggen**

→ **Stretching, Yoga**

→ **Dankbar sein für das, was du hast** (was wirklich in diesem Moment vor dir ist - auch wenn es selbstverständlich erscheint, es ist ein riesiges Geschenk.)

→ **3 Prioritäten für den Tag aufschreiben**

Das waren einige Ideen für eine Morgenroutine. Natürlich kannst du alles nach Belieben erweitern und für dich ganz individuell anpassen oder auch deinen Morgen ganz anders verbringen. Wichtig ist, dass du den Tag bewusst und mit dir verbunden beginnst, anstatt abgelenkt, unter Zeitdruck und "auf Autopilot".

Eine Routine bis zum Ende des Lebens

Ich halte nicht viel von Strohfeuern. Wenn wir eine Morgenroutine 2 Monate durchziehen, sie dann aber wieder schleifen lassen, können wir es auch gleich sein lassen - *es wird auf unser gesamtes Leben betrachtet keinerlei Unterschied machen.*

Stelle daher deine Morgenroutine und jeden Bestandteil auf den Prüfstand und frage dich: *"Bin ich bereit und in der Lage, diese Aktivität bis zum Ende meines Lebens jeden Morgen zu tun?"*

Falls die Antwort darauf ein klares *"Nein"* sein sollte, dann sollten wir sie nicht einen einzigen Tag tun. Stattdessen müssen wir jetzt zurück zur Planungsphase



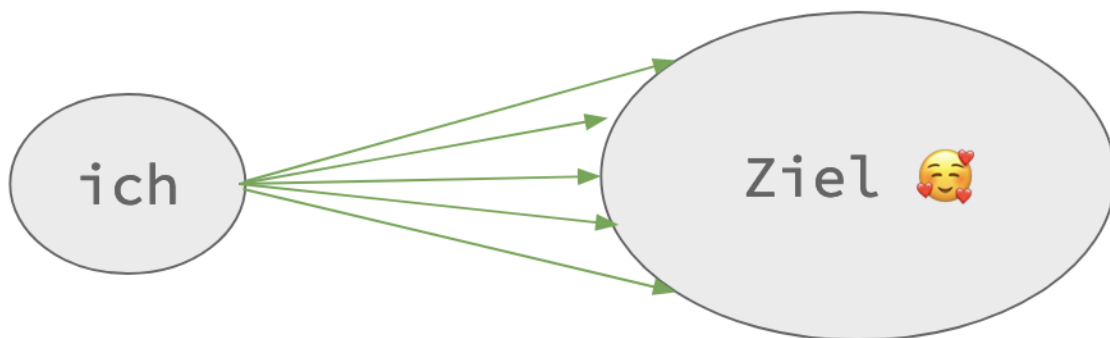
gehen und uns überleben, was wir so verändern können, dass wir auf die selbe Frage mit einem klaren "Ja" antworten können.

Troubleshooting für deine Morgenroutine:

Jetzt kommen wir zum wichtigsten Teil dieses Buches. Um erfolgreich eine Morgenroutine zu etablieren ist es von essenzieller Wichtigkeit, **ehrlich zu sich zu sein**.

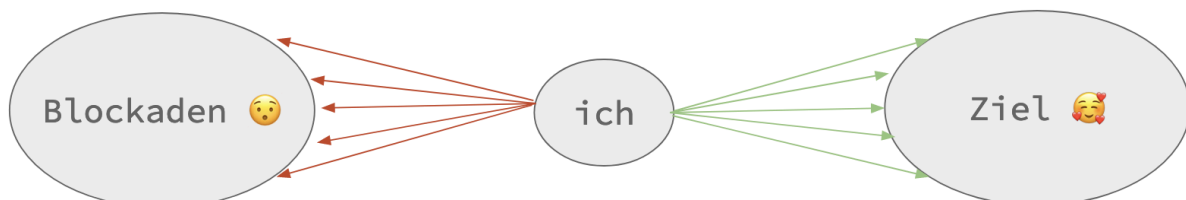
Es geht hier darum, sich schonungslos alle Argumente bewusst zu machen, die **gegen** diesen neuen Start in den Tag und diese neuen Gewohnheiten sprechen.

So sollte es bei dir innerlich aussehen, wenn du an deine Morgenroutine denkst.



Nur so kann es uns gelingen, dauerhaft und ohne große Disziplin und Willenskraft die für uns so wichtigen Dinge morgens zu tun.

Oft sieht es jedoch innerlich ganz anders aus.



Wir haben da irgendwo ein Bild von unserem Ziel, zu dem wir uns hingezogen fühlen.

Aber gleichzeitig ziehen uns innerlich auch Kräfte weg von unserem Vorhaben. So müssen wir, anstatt einfach und gelassen auf unser Ziel (in diesem Falle die Morgenroutine) zuzugehen, innerlich sehr viel Energie aufwenden, um gegen diese Blockaden anzugehen.

Das ist auf Dauer sehr anstrengend und kann von kaum jemandem durchgehalten werden.

Stell dir die Frage, ob es in dir einen Teil gibt, der da eigentlich gar keine Lust drauf hat. Der einfach so in den Tag starten will, weil er sich "frei" fühlen möchte oder sonst noch irgendwelche anderen Einwände ins Feld führt.

Alleine schon dadurch, dass du dir diese inneren Prozesse ganz bewusst machst, verlieren sie an Macht über dich.

Mach dir jeden Gedanken, der dagegen spricht, absolut bewusst. **Ganz wichtig:** Verlangsame ihn! Lasse ihn in Zeitlupe mehrfach vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen.

So kann er dir nicht mehr "durchrutschen". Denn so agieren Blockaden. Sie beeinflussen uns, ohne dass wir das bewusst mitbekommen. Sie agieren aus dem Verborgenen.

Das Gegenmittel dafür ist simpel. Wir machen uns die unbewussten Prozesse und Muster bewusst.

Immer, wenn es dir morgens schwerfällt, produktiv mit den Dingen in den Tag zu starten, die dir wirklich gut tun - *halte inne*.

In diesem Moment ist eine Blockade aktiv. Du bemerkst ihre Auswirkungen dadurch, dass du dich einfach nicht so wirklich voller Energie und Motivation fühlst. Innerlich fühlt es sich wahrscheinlich eng an. Möglicherweise ist auch eine subtile Angst präsent. Zusammenfassend kann man sagen, *du fühlst dich nicht sonderlich gut, offen, frei*.

Das ist an sich kein Problem und sogar ein Geschenk. Denn es öffnet dir den Weg hin zu mehr Bewusstheit und Präsenz mit dem, was dich dort blockiert, was der erste Schritt ist sich daraus zu lösen.



Methode:

Eine sehr simple Methode, um **unbewusste Muster und Prozesse bewusst zu machen** ist es, einfach mal eine Behauptung in Richtung Blockade zu schicken - *und dann ganz bewusst auf die körperliche/ mentale Reaktion zu warten.*

Beispiel: Ich stehe morgens auf und habe mir eigentlich vorgenommen, direkt und bewusst 2 Gläser warmes Wasser mit Zitrone zu trinken und mich einige Minuten bewusst auf meinen Atem zu konzentrieren und mir meine Intention für den Tag vorzustellen.

Jetzt stehe ich auf und fühle ich mich so gar nicht danach. Stattdessen (wahrscheinlich um mich von diesem inneren Druck abzulenken), habe ich direkt schon mein Handy in der Hand und automatisch Instagram oder irgendeine andere App geöffnet. Ohne, dass ich es mitbekomme habe ich erst einmal 15 Minuten gescrollt ohne mich wirklich daran erinnern zu können, was da passiert ist.

So oder so ähnlich sieht eine Blockade aus. *Sie passiert einfach, weil sie unbewusst abläuft. Unser Verhalten ist nur die Folge davon.*

Wir **müssen** uns jetzt der tieferen Muster dahinter bewusst werden, ansonsten wird uns das immer wieder passieren.

Eine guter Pointer wäre jetzt in Richtung Blockade etwas zu behaupten wie: *“Es ist für mich kein Problem und fällt mir ganz leicht, diese Morgenroutine durchzuziehen.”*

Was jetzt passieren wird ist dass das Unterbewusste darauf reagieren **muss**.

Wenn wir genau hinhören/ hinfühlen/ hinschauen, dann werden wir entweder eine Kontraktion auf körperlicher Ebene spüren oder einen Satz hören wie *“Nein, ich kann das nicht. Ich habe noch nie etwas wirklich durchgezogen.”* oder *“Ich kann das nicht, ich werde scheitern.”*

Hier kommt die Blockade zum Vorschein. Denn wenn wir ein Gefühl der Handlungsfähigkeit oder ein mögliches Scheitern unbewusst mit der Morgenroutine verbinden, *dann ist es ja vollkommen verständlich und sogar schlau, sie nicht zu machen.*

Unser System will uns vor diesen negativen Ereignissen bzw. den damit verbundenen Gefühlen schützen und versucht jetzt alles, damit wir das nicht erleben müssen. Ein weit verbreitetes Vermeidungsverhalten ist eben, sich einfach wegzuducken, abzulenken und den "gefährlichen" Dingen so aus dem Weg zu gehen.

Gegen diese Muster müssen wir nicht aktiv angehen. *Es reicht aus, sie sich immer wieder bewusst zu machen.* So können sie nicht mehr aus dem Verborgenen wirken und verlieren so an Ladung und Macht über uns.

Wichtig: Tue das regelmäßig. Diese unbewussten Muster und Überzeugungen haben sich wahrscheinlich seit Jahren oder Jahrzehnten bei dir etabliert. Es wäre daher naiv anzunehmen, dass sie sich nach 1-2 Mal bewusst machen dann direkt auflösen. Je nach Blockade kann es mehrere Wochen oder Monate der regelmäßigen Bewusstmachung brauchen, damit wir dort Fortschritte bemerken - *es kann aber auch schneller gehen.*

Profitipp: Auch die Erwartung, dass alles ganz schnell gehen muss, alle Zweifel ob "*das was bringt*" oder ob wir das auch "*richtig machen*" und der damit verbundene Energieverlust sind einfach nur eine Variante dieser Muster. Denn sie wollen von uns natürlich nicht entdeckt werden sondern lieber weiterhin im Verborgenen für unsere "Sicherheit" sorgen. Daher wollen sie uns die Mittel und Wege, sie bewusst zu machen, natürlich irgendwie madig machen. Werde dir auch darüber bewusst.

Liebe Grüße und viel Erfolg und Freude wünsche ich dir.

