

Meine Morgenroutine

Motiviert und gelassen
in den Tag starten



www.andrearoecklinger.at

5 effektive Tipps für einen
entspannten Start in den Tag

Wie sieht ein typischer Morgen bei dir aus?

Vielleicht kommt dir das bekannt vor?

Dein Wecker klingelt schon zum dritten Mal und weil du schließlich doch aufstehen musst, schleppst du dich müde und träge ins Badezimmer.

„Kattenwäsche, wenn du Kinder hast – aufwecken, anziehen, Jause herrichten und dich schnell selbst noch für den Arbeitstag fertig machen. Mit einem Coffee-To-Go schafft ihr es doch noch rechtzeitig aus dem Haus um nicht zu spät zur Schule und Arbeit zu kommen.

Und obwohl du ganz gut geschlafen hast, ist der gesamte Tag nicht so wie er sein sollte.

Eine gute Morgenroutine ist ein **mächtiges Werkzeug** um deinen Alltag **stressfreier, gelassener** und vor allem **glücklicher** zu gestalten. Es hilft dir dabei **zielsicher, fokussiert** und innerlich **ausgeglichen** den Dingen nachzugehen, die dir wichtig sind und dich glücklich machen. Dabei hilft jedem etwas Anderes.

"Du kannst alles schaffen."

Setze dich aber nicht unter Druck. Beginne mit etwas Einfachem, wie Dehnungsübungen vor dem offenen Fenster, oder ein Lächeln für dein Spiegelbild. Mache dir die Gewohnheit so attraktiv wie möglich – kombiniere die neue Tätigkeit mit etwas, das dir Spaß macht: Lieblingsmusik hören bei der Bewegungsübung.

Einfach machst du es, indem du, wie schon oben erwähnt, deine Kleidung für den Sport am Vorabend zurechtlegst.



Stelle dir zuerst folgende Fragen:

- 1 Welche deiner Routinen tun dir gut?
- 2 Wie sieht dein Morgen momentan bei dir aus?
- 3 Was möchtest du verändern?



Wie stellst du dir deine ideale Morgenroutine vor?

Hier hast du genug Platz für dein Notizen

A large, empty yellow rounded rectangle with a soft drop shadow, designed as a space for the user to write their answers to the questions above. It is positioned centrally below the text and above the footer.



Meine ganz persönliche Morgenroutine



Tätigkeit

Zeit



Mögliche Hindernisse:

5 Tipps



1. Lege dir am Abend alles zurecht,
was du am Morgen brauchst

2. Die Sache mit dem Handy

3. Schenke deinem Spiegelbild
ein Lächeln

4. Ein Glas warmes Wasser trinken

5. Bewege deine müden Muskeln



Etwas zur Gewohnheit machen, durch minimale Veränderung

Diese Zusammenfassung beruht auf James Clear's Buch "Die 1% Methode - minimale Veränderung, maximale Wirkung."

4 Gesetze sind dabei ausschlaggebend, dass du Erfolge erzielst und dein Ziel erreichst.

Die Gewohnheit muss

1. offensichtlich sein
2. attraktiv sein
3. einfach sein
4. befriedigend sein

1. Die Gewohnheit muss offensichtlich sein

Verknüpfe die neue Gewohnheit mit einem bestimmten Ort und einer bestimmten Zeit. Kopple die neue Gewohnheit mit einer aktuellen Gewohnheit.

"Nach der aktuellen Gewohnheit werde ich die neue Gewohnheit machen!"

Zum Beispiel: "Nachdem ich zu Bett gegangen bin, schreibe ich mein Dankbarkeitstagebuch!"

"Wenn ich meine Zähne geputzt habe, mache ich im Badezimmer 10 Liegestütze!"

2. Die Gewohnheit muss attraktiv sein

Eine Tätigkeit, die du durchführen musst, mit einer Tätigkeit kombinieren, die du ausführen möchtest.

Zum Beispiel: "Nachdem ich den Mittagstisch abgeräumt habe, lese ich ein Kapitel in meinem neuen Buch!"



3. Die Gewohnheit muss einfach sein

"Das menschliche Verhalten folgt dem Gesetz der geringsten Anstrengung", so schreibt es Clear in seinem Buch. Dem kann ich aus eigener Erfahrung nur zustimmen. Daher sollte deine Gewohnheit, die du ändern möchtest einfach sein. Schaffe dir eine möglichst einfache Umgebung und reduziere den Zeit- und Energieaufwand. Deine Handlung sollte so einfach wie möglich auszuführen sein.

Zum Beispiel: Lafschuhe und Laufkleidung am Vorabend sichtbar neben das Bett legen. Oder wenn du am Abend laufen möchtest: Alles so hinlegen, dass du es, wenn du deine Arbeitskleidung ausziehst, sofort anziehen kannst.

"Nachdem Aufstehen ziehe ich meine Laufkleidung und Lafschuhe an, und gehe dreimal in der Woche 15 Minuten laufen!" (zu Beginn eventuell schnelles Gehen)

"Nachdem ich nach Hause gekommen bin, ziehe ich meine Arbeitskleidung aus und meine Laufkleidung an!"

4. Die Gewohnheit sollte befriedigend sein

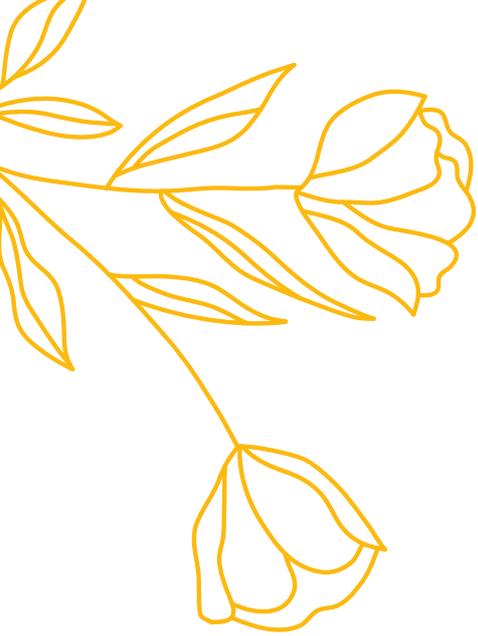
Damit eine Tätigkeit wirklich zur Gewohnheit wird und Bestand hat, sollte es eine sofortige "Belohnung" beinhalten.

Zum Beispiel: "Ich gehe laufen, und wenn ich nach Hause komme, setze ich mich für eine 1/2 Stunde zu meinem Smartphone scrolle durch die sozialen Medien!"

"Wenn ich die 10 Liegestütz gemacht habe, schaue ich meine Lieblingsserie!"

Ich hoffe ich kann dich mit diesem Mini-Workbook unterstützen, deine Morgenroutine zu einer Gewohnheit zu machen - die dir hilft gelassen und motiviert in deinen Tag zu starten.





Ich bin **Andrea**

Glückstrainerin und Psychologische Beraterin.

Die Glücksexpertin im Mostviertel.

Ich helfe dir, dein Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen. Ich unterstütze dich in einem achtsamen Umgang mit dir SELBST und bei der Stärkung deines Selbstwertes. Ich helfe dir, wie du lernst, mit deinem Stress besser umzugehen und dadurch deinen Alltag entspannter und ruhiger zu gestalten.

Ich begleite dich, deine Ziele und Träume zu erfüllen.

Gemeinsam bringen wir das Glück, die Zufriedenheit und die Lebensfreude in dein Leben.



Folge mir auf Instagram und Facebook für mehr Impulse zu den Themen Glück, Gelassenheit und stressfreieren Alltag.



www.andrearoecklinger.at
beratung@andrearoecklinger.at

