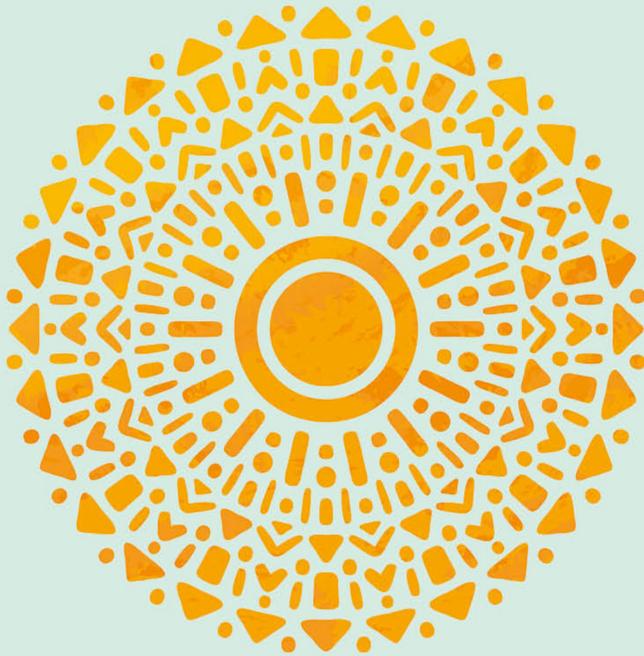


Ronald Schweppe | Aljoscha Long

Anfang gut, alles gut



Achtsame Morgenrituale für einen
entspannten Start in den Tag

mvgverlag 

Ronald Schweppe | Alioscha Long

Anfang gut, alles gut

Ronald Schweppe | Aljoscha Long

Anfang gut, alles gut

Achtsame Morgenrituale für einen
entspannten Start in den Tag

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/) Sunny Sally

Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

Druck: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-7474-0182-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-546-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-547-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter.

mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Einleitung: »Der frühe Vogel ...«	9
»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«	10
Du hast es in der Hand	11
Erst stimmen, dann spielen	12
(K)eine Frage der Disziplin	15
Was du über Morgenrituale wissen solltest	16
Die Magie von Morgenritualen	20
Erfolgreiche Morgen(ritual)menschen	23
Bewährte Methoden für einen guten Start	25
Was tut man eigentlich bei einem Morgenritual?.....	26
Meditation – Rückkehr zur Quelle deiner Kraft .	28
Das Unterbewusstsein programmieren	35
Sich ins Leben schreiben	41
Lesen: Frühstück für den Geist	45
Bewegung! In Schwung kommen	47
Achtsam frühstücken	51
Guten-Morgen-Basics	61
1. Regel: Bleib achtsam	62
2. Regel: Bloß kein Stress	72

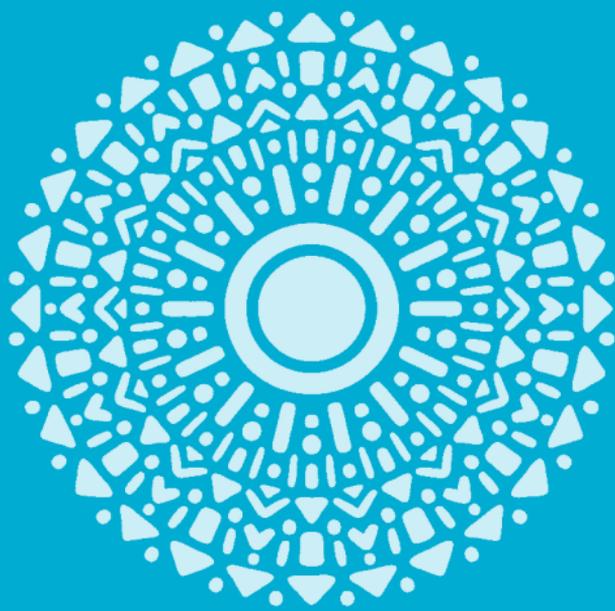
3. Regel: Gut für sich selbst sorgen	75
Schon abends an den Morgen denken	80
Raus aus dem Bett	82
Es werde Licht	84
Wasser trinken	85
Rein ins Bad: Zähne putzen, Katzenwäsche	87

Entdecke DEIN Morgenritual 90

Dein Ziel bestimmt den Weg	92
Typische Fehler vermeiden	95
Das Morgenritual für Gesundheit und Fitness ..	98
Das Morgenritual für innere Ruhe und Gelassenheit	103
Das Morgenritual für mehr Erfolg und Produktivität	107
Das Morgenritual für Selbstmitgefühl und Verbundenheit	111
Fünf Minuten früher aus den Federn – Die schnelle Morgenroutine	116
Das Fünfzehn-Minuten-Standard-Programm	121
Das Dreißig-Minuten-Standard-Programm	124
Das große Morgenritual	129
Das Yoga-Morgenritual	135
Tipps für eine Morgenroutine mit Partner	146

Lesetipps – Inspirationen und Poesie für zwischendurch 148









Einleitung: »Der frühe Vogel ...«

»Der frühe Vogel ... kann mich mal!« Vielleicht geht dir dieser Gedanke ja auch öfter mal durch den Kopf, während du morgens im Bett das vierte Mal genervt auf die Snooze-Taste deines Weckers drückst. Schon klar, es heißt: »Der frühe Vogel fängt den Wurm.« Aber mal ehrlich: Wer braucht schon Würmer? Also noch einmal umdrehen und ein wenig weiterdösen – oder vielleicht lieber doch nicht?

Natürlich bezieht sich die englische Redewendung »The early bird catches the worm« nicht wirklich auf ein Wurm-Frühstück. Vielmehr ist ein »early bird« in England ein »Frühaufsteher«. Und wer früher aufsteht, hat mehr vom Leben.

Ein guter Start in den Tag schenkt dir Energie und Lebensfreude. Durch eine einfache Morgenroutine kannst du innerlich zur Ruhe finden, deine Gesundheit schützen, deine Herzensziele entdecken oder auch produktiver und erfolgreicher sein. Und nicht zuletzt bietet dir die Morgenstunde die einmalige Chance, achtsam und stressfrei in den Tag zu starten.

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«

Der chinesische Philosoph Laozi sagt: »Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.« Ganz genau – und zwar mit dem ersten. Es ist immer der Anfang, der über das Ganze entscheidet.

Psychologen sagen, dass der Anfang unseres Lebens die Weichen für späteres Glück (oder Unglück) stellt. Jeder Schauspieler weiß, dass ein Theaterstück nicht gelingen kann, wenn schon die erste Szene verkorkst wird. Und die Art und Weise, wie du die ersten Minuten des Tages gestaltest, wirkt sich auf deine Karriere, deine Beziehungen, deine Gesundheit und deine Lebensfreude aus.

Beginnst du den Tag achtsam, fokussiert, entspannt und produktiv, dann wird es wahrscheinlich ein richtig schöner Tag. Denn weißt du was? Gestresste fangen schon morgens damit an, gestresst zu sein. Und gelassene, glückliche Menschen beginnen schon morgens damit, gelassen zu sein und sich gut um sich zu kümmern. Anfang gut, alles gut. Oder wie es im Gedicht »Stufen« von Hermann Hesse heißt:

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.«

Du hast es in der Hand

Kennst du das? Du wachst morgens gerädert auf und kommst einfach nicht aus den Federn. »Ich hätte gestern wohl nicht so lange fernsehen sollen«, denkst du dir. Schließlich schleppst du dich doch noch in die Küche, greifst nach deinem Smartphone, checkst deine Mails und Instagram, und ganz schnell breitet sich Panik in dir aus: »Mist! Schon wieder zu spät dran.« Das Frühstück fällt aus und du musst dich mit einem Coffee to go begnügen.

Menschen, die klare Ziele verfolgen und besonders glücklich und erfolgreich sind, gehören auffallend oft zu den »early birds«. Vielleicht beneidest du diese Leute ja und denkst: »Naja, ist eben Typsache, ich bin halt ein Morgenmuffel.« Doch da irrst du dich. Es ist letztlich nur eine Frage der Gewohnheiten – und die kann man ändern. Statt dir mental Steine in den Weg zu legen, musst du dafür die Kraft deines Geistes nutzen. Und das ist leichter, als du denkst.



Erst stimmen, dann spielen

Ganz gleich, ob als Solist oder im Orchester – jeder Musiker weiß, wie wichtig es ist, sein Instrument vor dem Konzert zu stimmen. Mit einer schlecht gestimmten Geige kannst du noch so engagiert versuchen, schön zu spielen – es wird immer schief klingen. Und je schlechter deine Geige gestimmt ist, desto schlimmer wird's.

Auch Nicht-Musiker sollten wissen, wie wichtig es ist, »gut gestimmt« zu sein. »Erst stimmen, dann spielen« – genau das ist auch der Sinn eines Morgenrituals. Ein Ritual ist nämlich immer auch eine Einstimmung. Das Ritual der Weihnachtsmesse stimmt Christen darauf ein, die Bedeutung der Geburt Christi zu erleben; das Hochzeitsritual bereitet darauf vor, sein Leben mit einem anderen Menschen zu teilen (was eine große Herausforderung ist). Doch auch ein ganz normaler Tag kann ziemlich herausfordernd sein. Daher ist es wichtig, dich schon morgens gut zu wappnen und zu sammeln, indem du dir etwas Zeit für dich nimmst und dich auf das Wesentliche konzentrierst.

LAURAS MORGENRITUAL

Laura ist selbstständig und steht meist spät auf, nachdem sie die halbe Nacht am Computer verbrachte, um ihre Aufträge zu erledigen. Früher brauchte sie dann den ganzen Vormittag als Anlaufphase in den Tag und hatte dann oft ein schlechtes Gewissen.

Seit Laura es sich angewöhnt hat, ein Morgenritual durchzuführen, hat sich vieles verändert. Sie fühlt sich nicht nur besser, sondern kann auch entspannt und konzentriert und damit produktiver arbeiten.

Sobald Laura aufwacht, atmet sie ein paar Mal tief durch und wiederholt dabei innerlich ihr kleines »Dankesgebet«: »Ich bin dankbar dafür, dass ich in einem warmen Bett liegen kann, mein Körper gesund ist und ich einen neuen Tag erleben darf. Ich bin dankbar für meine beiden erwachsenen Töchter und dafür, dass auch sie gesund sind und zufrieden ihr Leben gestalten.« Dann steht Laura auf, trinkt ein großes Glas Leitungswasser und geht ins Bad, um sich achtsam das Gesicht zu waschen und die Haare zu bürsten. Danach geht es gleich auf die Yogamatte.

Laura beginnt mit ein paar schnellen Runden Sonnenruß, bis ihr warm geworden ist. Dann führt sie ihr Yoga-





programm durch. Sie dehnt Nacken und Rücken und arbeitet an ihrer Haltung, um Problemen, die durch langes Sitzen am Computer entstehen können, entgegenzuwirken. Nach der Yogafolge meditiert sie noch fünfzehn Minuten lang, bevor sie abschließend zwei Atemübungen macht.

Ruhig, wach und voller Energie beendet Laura ihr Morgenritual mit einem Kännchen Jasmintee, den sie achtsam und bewusst zubereitet und genießt. Das Morgenritual endet mit drei tiefen Atemzügen und einer kurzen Affirmation, die sie einige Male wiederholt: »Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben voller Energie.«



Jetzt kann der Tag beginnen. Obwohl Laura jobbedingt immer noch relativ spät aufsteht, kann sie ihre erste Arbeitsphase inzwischen schon am Vormittag hinter sich bringen. Sie ist entspannter als früher und ihr Job macht ihr wieder richtig Spaß.

(K)eine Frage der Disziplin

»Ich möchte ja gern früher aufstehen, aber mir fehlt die Disziplin« – kommt dir auch das bekannt vor? Kein Wunder: Disziplin, das klingt nach kaltem Wasser, wenig Spaß und viel Anstrengung. Und doch ist Disziplin besser als ihr Ruf. Glücksforscher haben entdeckt, dass es vor allem die Selbstdisziplin ist, die im Leben über Glück, Zufriedenheit und Erfolg entscheidet.

Disziplin zu haben bedeutet, dass wir unsere Ziele konsequent verfolgen und schlechte Gewohnheiten kontinuierlich durch gute ersetzen. Es geht allerdings nicht darum, die Zähne zusammenzubeißen oder besondere Willenskraft zu entwickeln. Wenn du erkannt hast, dass dir ein Morgenritual dabei hilft, deine Träume zu leben, musst du nur auf zwei Dinge achten:

1. Mach dir bewusst, dass du nur aus einem Grund früher aufstehen wirst – nicht um jemandem einen Gefallen zu tun, sondern einzig und allein, um gut für dich selbst zu sorgen.
2. Geh es langsam an: Mit kleinen Schritten kommt man am schnellsten voran. Schon ein paar Minuten früher aufzustehen reicht, um den Tag achtsam und entspannt zu beginnen.



Was du über Morgenrituale wissen solltest

Sobald du beginnst, eine Morgenroutine in deinen Alltag einzubauen, schaffst du eine positive Gewohnheit, die dein Leben verändern wird. Gewohnheiten sind unglaublich mächtig: So wie eine schlechte Gewohnheit (etwa das Rauchen) deiner Gesundheit schadet und dich sogar umbringen kann, sind gute Gewohnheiten ein wichtiger Schlüssel zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, über die wir nicht mehr nachdenken müssen, da sie uns in Fleisch und Blut übergegangen sind. Auch wenn sie tief im Unterbewusstsein einprogrammiert sind, können wir sie jederzeit umprogrammieren – es gibt genug Beispiele von Menschen, die schlechte durch gute Gewohnheiten ersetzt haben.

Wenn du eine neue Gewohnheit, etwa ein kleines Morgenritual, annehmen willst, sind zwei Dinge wichtig: Erstens musst du es wirklich wollen und dich bewusst dafür entscheiden. Und zweitens brauchst du anfangs etwas Geduld, um den neuen Handlungsablauf mehrere Tage lang zu wiederholen, bis er sitzt.

