

## Reflexionsfragen III

## Morgenroutine

Um zu einer persönlichen Morgenroutine zu finden, ist es wichtig, sämtliche Hindernisse bereits im Vorfeld aus dem Weg zu räumen. Beantworte daher die folgenden Fragen:

**Was erhoffst du dir von deiner neuen Morgenroutine? Was ist dein Ziel?** (Zum Beispiel: entspannter sein, fokussierter sein, mehr Elan haben, freudvoller in den Tag starten, mehr Ruhe und Gelassenheit leben)

---

---

---

**Welche Rituale können dir dabei helfen? Was tut dir gut?** (Zum Beispiel: Meditation, Journaling, Bodyscan, Yoga, Mantra singen oder hören ... )

---

---

---

**Wie kannst du deine neue Routine ganz konkret in deinen Morgen einbauen?** (Notiere hier, wie deine Morgenroutine aussehen soll. Das ist für dich in den ersten Tagen als Leitfaden hilfreich. Letztlich ist das alles nicht in Stein gemeißelt und kann sich im Laufe der Zeit ändern und an deine Bedürfnisse angepasst werden.)

---

---

---

**Hier noch ein paar Tipps, die dir dabei helfen könnten:**

Stehe früher auf, damit du mehr Zeit hast (abends eventuell früher schlafen gehen?).

Richte dir einen Platz ein, an dem du ungestört bist und den du zu jeder Zeit aufsuchen kannst.

Bleibe dran! Unser Gehirn braucht mindestens 21 Tage, um eine Gewohnheit in unseren Alltag zu integrieren.

Nimm dir kleine Schritte vor und fordere nicht zu viel auf einmal von dir selbst.

Schreibe deine neue Morgenroutine auf und gehe sie in Gedanken schon mal durch.

Visualisiere deinen Start in den Tag.

