

In Social Media in aller Munde – Die Morgenroutine

Schauen wir in den Sozialen Medien, sprechen gefühlt alle von der Morgenroutine. Wir sehen schlanke Frauen, die perfekt Yoga praktizieren, meditieren und alle sind super gut drauf. Wir sehen super erfolgreiche Menschen, die ihre Rolex ablegen und sich auf ein Meditationskissen setzen und sodann eine Stunde später in ihren Ferrari, Porsche etc. steigen, um zu wichtigen Meetings zu fahren.

Wir wollen das auch und sehen unseren Morgen und unser Leben noch als viel schlechter an, als es tatsächlich ist.

- Doch was ist die Morgenroutine, die so viele erfolgreiche und glückliche Menschen machen?
- Was bewirkt die Morgenroutine?
- Wie sollten wir unsere Morgenroutine gestalten?
- Brauchen wir die Morgenroutine wirklich? Oder stresst sie uns dann doch nur?

Was ist die Morgenroutine?

Eine Morgenroutine ist unsere Zeit mit uns ganz allein am Morgen. Sie besteht aus Routinen, die uns dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, uns körperlich auszupeinern, um dann mit Motivation und Energie in den Tag zu starten.

Was soll die Morgenroute bewirken?

Wir alle wünschen uns einen ruhigen Morgen, weniger Stress und Gelassenheit. Und genau dies soll die Morgenroutine bewirken. Sie soll bewirken, dass wir wacher und frischer und mit guter Laune in den Tag starten. Unsere Kreativität, Produktivität

und unser Wohlergehen steigern.

Das hört sich doch hervorragend, oder?

Doch wie sollte man seine Morgenroutine gestalten?

Hier gibt es verschiedene Ansätze von Meditation bis Sport ist alles dabei. Der Autor Robin Sharma schlägt folgende Methode vor:

Die 20/20/20-Formel:

Bei dieser Formel ist die erste Stunde des Tages in 20-minütigen Abschnitten unterteilt, in denen wir uns jeweils einer anderen Sache widmen und uns in dieser Zeit auch genau auf diese Routine fokussieren.

Hierfür soll man um 05:00 Uhr morgens aufstehen. Denn die 20/20/20-Formel gibt genau vor, was man in welcher Zeit unternehmen soll.

Abschnitt 1– 05:00 Uhr bis 05:20 Uhr

Bewegung:

In dem ersten Abschnitt soll man sich bewegen, schwitzen, seine Koordination verbessern und tief atmen. Durch die Bewegung wird Cortisol abgebaut, das Dopamin und Serotonin steigt und der Stoffwechsel wird angeregt. Die Bewegung direkt nach dem Aufstehen bewirkt, dass wir über den Tag verteilt ein konstanteres Fitnessniveau behalten.

Allein die Vorstellung schon morgens um 05:00 Uhr aufzustehen ist für viele Menschen ein Grauß. Sich dann auch noch zu bewegen, umso mehr.

Was haben wir also davon, dass wir uns von 05:00 Uhr bis 05:20 Uhr bewegen? Dadurch, dass wir Stress abbauen, steigern wir

unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Produktivität, wir bekommen mehr Energie. Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet und aus diesem Grunde fühlen wir uns gut und unsere Laune steigt. Und – für mich der wichtigste Grund – wir haben schon direkt am frühen Morgen einen Ausgleich zum strammen Arbeitsalltag, der noch vor uns liegt, geschaffen.

Außerdem verbrennen wir [laut einer Studie der britischen Universität Northumbria](#) 20 Prozent mehr Fett, wenn wir morgens noch vor dem Frühstück Sport machen.

Das frühe Aufstehen lohnt sich also dreifach: Wir sind den ganzen Tag fitter. Wir sind den ganzen Tag konzentrierter. Und zudem reduzieren wir unsere Fettpölsterchen.

Abschnitt 2 – 05:20 Uhr bis 05:40 Uhr

Reflektion:

In diesen zwanzig Minuten soll man meditieren, ein Journal/Tagebuch führen, beten, einfach nachdenken oder seinen Tag/Woche oder Projekte planen.

Durch die Reflektions-Routine nimmt unsere Dankbarkeit zu, was wieder zu einem zufriedeneren Leben führt.

Dass Dankbarkeit glücklicher macht, belegten auch die Psychologen Dr. Robert A. Emmons der University of California und Dr. Michael E. McCullough der University of Miami. Für [eine Studie](#) unterteilten sie ihre Probanden in drei unterschiedliche Gruppen: Die erste Gruppe schrieb eine Woche lang auf, wofür sie dankbar waren. Die zweite Gruppe notierte hingegen täglich Dinge, die sie störten. Die letzte Gruppe schrieb Ereignisse nieder, die sie weder positiv noch negativ beeinflussten.

Nach zehn Wochen fühlte sich die erste Gruppe im Vergleich zu den letzten beiden Gruppen deutlich glücklicher. Sie trainierten mehr und wurden weniger häufig krank.

Wir schärfen unser Bewusstsein und unsere Ausgeglichenheit steigt. Durch diese zwanzig Minuten erhöhen wir wieder unsere Produktivität und unsere Kreativität, steigern unsere Leistungsfähigkeit und kommen heraus aus unserem Gedankenkarussell und können den Blickwinkel auf die alltäglichen Dinge mal ändern.

Abschnitt 3 – 05:40 Uhr bis 06:00 Uhr

Wachstum

In der Wachstums-Routine soll man ein Buch lesen, Podcast oder ein Hörbuch hören oder sich anders weiterbilden, wie zum Beispiel durch ein Online-Studium. Gerade hier passt hervorragend, sich mit den vielen Neuerungen im Notariat zu beschäftigen. Im Notariat-Alltag fehlt da dann doch die Zeit.

Durch diese Routine vertiefen wir unser Wissen und Schärfen unser Denken. Und was ist der Nutzen? Wir verbessern unsere Fähigkeiten, wachsen persönlich und erhalten mehr Inspiration. Jeden Tag können wir uns zwanzig Minuten nehmen, um all die Dinge zu lernen, die wir schon immer lernen wollten, wo uns die Zeit schlichtweg gefehlt hat.

Viele Studien belegen den positiven Effekt der Morgenroutine

Gerade durch das frühe Aufstehen und der Morgenroutine, die Zeit ganz für sich allein zu nutzen, haben erfolgreiche Menschen – wie zum Beispiel Heidi Klum oder Michelle Obama, die Energie, mehr an einem Tag zu schaffen als andere. Und tatsächlich wird der positive Effekt durch Studien wissenschaftlich gestützt. Forscher haben herausgefunden, dass unsere Willenskraft morgens zwischen 5 und 8 Uhr am größten ist. Zu diesem Zeitpunkt am Tag fällt es uns am leichtesten, auch die schwierigen Themen anzugehen und erfolgreich zu meistern.

Das ist doch schon Grund genug, eine Stunde direkt am frühen Morgen ganz für sich allein zu nutzen, die eigene Leistung zu steigern und glücklich und zufrieden den eigenen Tag anzugehen.

„Oh meine Güte um 05:00 Uhr aufstehen? Was ist denn mit der Autorin hier los. Ich bleibe lieber im schönen warmen Bett und nutze die Snooze-Taste im Fünf-Minutentakt.“

Ganz klar. Nicht allen Menschen fällt die neue Morgenroutine leicht. Und aus dem Nähkästchen geplaudert: mir fiel es am Anfang ganz und gar nicht leicht um 05:00 Uhr morgens aufzustehen.

Es gibt aber auch Menschen, denen fällt es sehr leicht, morgens förmlich aus dem Bett zu hüpfen. Diese Menschen denken überhaupt nicht nach, alles läuft automatisch ab: rein ins Sportoutfit, ab aufs Fahrrad oder eine Runde durch die Wohnung tanzen.

Auch wenn Wissenschaftler*innen durch die Darstellung der Genaktivität nun belegen können, dass es genetisch bestimmt ist, ob man ein Early Bird oder ein Morgenmuffel ist, heißt es nicht, dass der Morgenmuffel keine Chance hat, dem sog. 5:00-Uhr-Club beizutreten. Sollten Sie zu den Eulen gehören, dann kostet es Sie anfangs wahrscheinlich mehr Überwindung und Disziplin.

Vielleicht fällt es Ihnen sogar doch leichter als Sie denken. Wirklich mitreden und ein richtiges Urteil über etwas fällen, können Sie jedoch nur, wenn Sie es selbst ausprobieren.

Und haben Sie jetzt richtig Lust morgen zu starten?

Einfach mal ausprobieren, wie es ist morgens um 05:00 Uhr aufzustehen und eine ganze Stunde nur für sich selbst zu haben?

Dann kommen hier Tipps für einen erfolgreichen Einstieg in Ihre Morgenroutine:

- Nutzen Sie jetzt die Sommerzeit. Denn es ist schon hell, wenn Sie aufstehen. Das erleichtert den Einstieg.
- Der Mensch braucht circa 30 Tage, um eine Gewohnheit zu ändern bzw. eine neue Routine aufzubauen. Seien Sie sich dessen bewusst. Versuchen Sie doch die nächsten sechs Wochen lang von montags bis einschließlich freitags eine Stunde früher aufzustehen als sonst. Wenn Sie also um 07:00 Uhr aufstehen, versuchen Sie ab morgen um 06:00 Uhr aufzustehen und nutzen Sie die Zeit für sich selbst.
- Snoozen? Was ist Snoozen? Der Schlummermodus Ihres Weckers sollte für Sie nicht mehr existieren. Schalte Sie ihn aus. So kommen Sie nicht in die Versuchung die Snooze-Taste zu drücken. Wenn der Wecker klingelt, dann zack aus dem Bett raus. Einfach nicht drüber nachdenken. Einfach machen, könnte ja gut werden.
- Es ist alles eine Frage der Einstellung. Denken Sie nicht daran, dass Ihnen eine Stunde Schlaf pro Nacht fehlt. Ändern Sie Ihren Blickwinkel. Denn Sie gewinnen eine Stunde nur für Ihnen selbst, nur für Ihre Gesundheit, für Ihr körperliches Wohlbefinden, für Ihren Geisteszustand, für Ihre Kreativität. Einfach für eine Stunde am Tag nur für sich allein.
- Schlafen Sie genug. Gehen Sie früher ins Bett, damit Sie Ihre sieben bis acht Stunden Schlaf auch bekommen.

- Legen Sie Ihren Wecker außerhalb der Armlänge hin, so müssen Sie Aufstehen, um den Wecker auszustellen.
- Eine Stunde vor dem Einschlafen keine elektronischen Geräte, wie Smartphone, Laptop, Fernseher etc. Die blauen Wellen des Displaylights hemmen die Melatoninausschüttung. Das Hormon Melatonin macht uns aber müde.
- Im Schlaf verarbeiten wir oft das, was wir kurz vor dem Zu-Bett-Gehen gehört, gesehen oder gefühlt haben. Überlegen Sie sich, welche Abendroutine würde Ihnen gut tun?

Was sind die Vorteile eine Morgenroutine?

- Sie haben das Wichtigste schon abgehakt und keinen Druck, nach Feierabend noch ein Workout zu machen.
- Sie haben mehr Zeit, sich nach der Arbeit mit Freunden zu treffen oder wohlverdient auf der Couch zu liegen. Und sollten Sie unerwartet Überstunden machen müssen, dann nehmen Sie auch diese gelassen an. Sie hatten ja schon viel Zeit für sich allein gehabt. Direkt am frühen Morgen.
- Keine Seele möchte so früh am Morgen etwas von Ihnen. Sie haben schlicht Ruhe. Sie können die Vögel hören und der Natur beim morgendlichen Erwachen zuschauen. Sie können sich aber genauso gut nur auf sich selbst und das, was Sie gerade machen, fokussieren. Sie werden nicht gestört.
- Nach der Morgenroutine schmeckt das Frühstück doppelt so lecker.
- Das Wissen, schon etwas für sich getan zu haben, beflügelt Sie für den Rest des Tages und macht Sie in

allen Bereichen produktiver.

Wie schaffen Sie es um 5 Uhr aufzustehen und es auch durchzuhalten?

- Etablieren Sie eine Abendroutine.
- Finden Sie heraus warum Sie um 5 Uhr aufstehen wollen und was Sie motiviert.
- Machen Sie ein Visionboard und hängen es an einen Ort, an dem Sie täglich mehrmals vorbeigehen und ganz unbewusst darauf schauen.
- Machen Sie die ersten 21 Tage keine Ausnahme. Sonst wird die Ausnahme zur Gewohnheit!
- Bei Rückschlägen: Krönchen richten und weitermachen!

Als Mama oder Papa morgens Zeit für sich allein? Unvorstellbar!

Mit kleinen Kindern kann es schon schwierig werden, die Morgenroutine zu etablieren und auch dauerhaft durchzuhalten. Wir wissen alle, die kleinen Wesen kümmert es nicht wirklich, dass wir gerade Zeit für uns allein brauchen. Ja, und meistens werden die kleinen Mäuse auch früher wach, wenn wir dann mal früh am Morgen aufstehen wollen. Wer kennt es nicht.

Doch, direkt am Anfang die Flinte ins Korn werfen?

Nein, machen Sie das bitte nicht. Als Mama eines kleinen Jungen möchte ich Ihnen sagen, dass es möglich ist, Zeit für sich zu nutzen. Ob man wirklich, die 20/20/20-Formel umsetzen kann, halte ich für fraglich. Bei uns funktioniert es zumindest nicht.

Ich bin jedoch der Meinung, dass die eigene Morgenroutine ganz auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann. Auch wenn man nicht eine ganze Stunde für sich am Morgen hat, so kann man doch versuchen etwas Zeit für sich zu nehmen. Vielleicht 30 Minuten? Auch muss man nicht unbedingt die Abschnitte genau in der Reihenfolge wie bei der 20/20/20-Formel durchlaufen.

Aus dem Nähkästchen geplaudert:

Eine Stunde allein habe ich auch nicht. Ungefähr 10 bis 15 Minuten nachdem ich aufgestanden bin, steht auch mein kleiner Sohn auf. So habe ich es einfach umgedreht. Die ersten 10 Minuten sind zum Meditieren da. Da habe ich Zeit für mich ganz allein und das Haus ist noch ruhig. Danach führe ich für 3 Minuten ein Dankbarkeitstagebuch. Und darauf folgt dann beim Kaffee kochen und Brote schmieren, laute Musik und wir tanzen durch das Haus. So haben wir richtig gute Laune, wenn wir das Haus verlassen.

10 bis 15 Minuten habe ich am Morgen für mich ganz allein. Und ja, das reicht aus, zumindest für mich. Und mit meinem Sohn durch das Haus zu tanzen, wenn wir uns für den Kindergarten- und Kanzleitag vorbereiten, bereite mir persönlich ganz viel Freude.

Das Leben passiert und ist nicht planbar. Mit Kindern schon fast gar nicht. Also, versuchen Sie flexibel zu bleiben und probieren Sie sich aus. Was würde Ihnen am Morgen guttun? Worauf hätten Sie so richtig Lust? Wie viel Zeit haben Sie denn wirklich zur Verfügung?

Ideen für eine Morgenroutine

Fragen Sie sich jetzt: „Ja, was könnte ich denn als Morgenroutine einführen? Die 20/20/20-Formel ist mir zu starr!“.

Hier ein paar Ideen:

- Eine kurze Session Yoga, zum Beispiel der Sonnengruß oder der Krieger,
- Einfach mit der Lieblingsmusik durch das Haus oder die Wohnung tanzen;
- Dankbarkeitstagebuch führen; hierfür gibt es viele Journale auf dem Markt, um einen leichteren Einstieg zu finden;
- Affirmationen anhören oder sich selbst Affirmationen aufschreiben und jeden Morgen laut zu sich selbst sagen;
- Mit einer Tasse Kaffee einfach raus in die Natur hinsetzen und die Gedanken schweifen lassen;
- Chi Gong praktizieren, wenn Sie nur eine Form üben, dauert es nicht lange;
- Achtmal hintereinander tief einatmen und ausatmen;
- 10 Minuten Hula Hupp;
- Ziele und/oder Wünsche aufschreiben;
- Ein Buch mit den Kindern lesen;
- Einfach Quatsch mit den Kindern machen und herzlich lachen;
- Dehnübungen;
- Das Fenster aufreißen und mal ganz bewusst den Wind um deine Nase spüren oder mal ganz bewusst den Geräuschen draußen lauschen;
- Podcast hören;
- Hörbuch hören;
- Kalt duschen;
- Den Körper von Kopf bis Fuß dehnen;
- To-do-Liste für den Tag erstellen;
- Aufgaben des Tages priorisieren;
- Spazieren gehen;
- Hobbies wie Stricken, häkeln, Sudoku, Kreuzworträtsel etc.;
- Die Küche aufräumen, um so mit aufgeräumter Seele in den Tag zu starten;

- Ein Musikinstrument spielen.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten wie Sie in den Tag starten können. Ihnen fällt bestimmt auch noch etwas ein.

Und nun abschließend zu der Frage:

Ist die Morgenroutine nur ein Hype und löst die Morgenroutine nicht doch Stress bei uns aus?

Pauschal kann ich das nicht beantworten, sondern kann Ihnen nur aus meiner Erfahrung berichten.

Wenn man sich strikt an irgendeine Formel hält, ob es nun die 20/20/20-Formel ist oder eine andere und diese Routine dann nicht in das eigene Leben zu etablieren ist: Ja, dann kann die Morgenroutine schon Stress auslösen.

Doch sollten wir dann nicht zu starr sein. Wir sollten reflektieren und uns fragen, was uns am Morgen guttun würde. Eine Formel, wie die 20/20/20-Formel ist hilfreich, um einen Anfang zu finden. Aber, es ist Ihr Morgen! Gestalten Sie ihn so, wie es für Sie und Ihre Familie passt. Sie mögen lieber erst um 06:00 Uhr aufstehen und Ihre Morgenroutine beginnen? Dann machen Sie es einfach!

Und auch, wenn es mal einen Morgen gar nicht klappt, denn jeder verschläft einmal oder irgendwie kann man sich an diesem Morgen dann doch auf so rein gar nichts konzentrieren. Ja dann, ist das so. Et kütt, wie et kütt. Das dürfen wir dann akzeptieren und einfach den nächsten Morgen wieder weitermachen.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen ganz viel Freude beim Gestalten Ihrer ganz eigenen Morgenroutine. Damit auch Sie, einfach Zeit für sich selbst haben und wach, erholt sowie mit guter Laune in den Arbeitsalltag gehen können. Denn dann fallen die Diskussionen mit schwierigen Mandanten und all das,

was uns im täglichen Kanzlei-Leben widerfährt, schlichtweg leichter.