

Ist es ungesund, wenn ich am Morgen pressiere?

Stil Ich gehöre zu den Menschen, die morgens aus dem Bett in die Kleider hüpfen und zur Arbeit rennen. Mein Partner ist der Ansicht, das sei ungesund und ich solle mir zum Aufstehen mehr Zeit nehmen. Liegt er damit richtig? Sollte ich es morgens tatsächlich etwas ruhiger angehen lassen?

Manche Menschen springen morgens einfach aus dem Bett und sind das blühende Leben. Andere hingegen können sich da nur wundern... Fest steht: Morgenrituale bestimmen die Qualität des Tages. Je bewusster der Morgen gestaltet wird, umso besser läuft der Tag. Wir können am Morgen nicht nur das Wohlbefinden unseres Körpers beeinflussen, sondern auch das von Seele und Geist.

Starten wir morgens gestresst, sieht der Rest des Tages oft nicht rosiger aus. Der Energielevel sinkt, und das führt am Nachmittag zu einem Stimmungstief. Grund genug, mit der richtigen Stimmung den Tag zu beginnen. Es ist nicht entscheidend, wann wir den Tag beginnen, sondern wie wir ihn beginnen.

Bauen Sie sich eine Morgenroutine, indem Sie sich genügend Zeit für sich selbst

nehmen. Das kann nur wenige Minuten, aber auch mehrere Stunden dauern. Sie werden so belohnt mit einem Gewinn an Lebenskraft, Vorfreude auf das, was kommen mag und dem Gefühl, bereits etwas Gutes für sich selbst getan zu haben. Dies gibt Halt in einem schnelllebigen und hektischen Alltag.

Kurzantwort

Fest steht: Morgenrituale bestimmen die Qualität des Tages. Es ist nicht entscheidend, wann wir den Tag beginnen, sondern wie wir ihn beginnen. Gut für das Wohlbefinden ist, den Körper morgens zu dehnen, frische Luft einzuatmen, Wasser mit Ingwer zu trinken, Kniebeugen zu machen und gut zu frühstücken. (sh)

Finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist, was Sie morgens unbedingt erledigen müssen, welche Dinge Ihnen guttun und wofür Sie gerne mehr Zeit hätten? Listen Sie all Ihre Bedürfnisse und Wünsche auf, etwa Dehnübungen oder Meditation. Haben Sie den Mut, verschiedene Dinge auszuprobieren, um Ihre persönliche Morgenroutine zu finden. Denken Sie daran: Damit eine bestimmte Verhaltensänderung zu einem normalen Teil des Alltags wird, dauert es rund 30 Tage.

Gut für die Morgenroutine:

1. Bleiben Sie nach dem Klingeln des Weckers noch ein paar Minuten im Bett liegen. Stimmen Sie sich gedanklich auf den Tag ein. Strecken und dehnen Sie Ihren Körper. Muskeln und Gehirn werden besser durchblutet.

2. Öffnen Sie die Fenster und füllen Sie Ihre Lungen mit Sauerstoff. Das machtmunter.

3. Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit Zitrone und Ingwer, um den Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen und den Verdauungsprozess anzuregen, bevor Sie sich einen Kaffee gönnen.

4. Kurbeln Sie Ihren Kreislauf mit ein paar Kniebeugen oder Yogaübungen an und duschen Sie mit kühlem Wasser, beginnend bei den Füßen.

5. Frühstücken Sie gesund und ausgewogen.

6. Ein guter Start in den Tag beginnt am Abend davor. Legen Sie Ihre Kleider bereit, decken Sie den Frühstückstisch, bereiten Sie das Bad vor. Und gehen Sie möglichst

immer zur gleichen Zeit ins Bett, damit Ihre innere Uhr im Gleichgewicht bleibt. Ein altes Sprichwort sagt: Morgenstund hat Gold im Mund. Oder auch: Der Morgen macht den Tag!



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.