

1. Frühzeitig und gut in den Tag starten

Was würde besser zum Einstieg ins Buch passen als Impulse, wie Sie gut in Ihren Tag starten und wie Ihnen ein ‚Frühstart‘ dabei helfen kann. Viele Erfolgreiche haben übrigens einen Frühstart als erprobte Vorgehensweise gemeinsam.

Bekannt ist mir natürlich auch, dass es Menschen gibt, deren Bio-Rhythmus anders verläuft und deren innere Uhr anders tickt. Es sind die sogenannten „Eulen“, die, im Gegensatz zu den „Lerchen“, etwas später in Schwung kommen. Aber auch diese Spätstarter können in der Tat innerhalb ihres Rhythmus einfach regelmäßig eine halbe bis eine Stunde früher in den Tag gehen.

Und dies sind nun meine Erfahrungswerte, wie Sie gut in den Tag starten:

- Stellen Sie Ihren Wecker einfach entgegen den bisherigen Gewohnheiten $\frac{1}{2}$ Stunde bis eine Stunde früher.
- Nutzen Sie die so gewonnene Zeit, um Ihre Gedanken darauf zu lenken, was denn heute wohl so alles gut laufen wird.
- Machen Sie zum Tagesstart gleich nach dem Aufstehen etwas Sport. Hier können es z.B. einige Kniebeugen und Liegestützen sein, die Sie auf Trab und Ihren Kreislauf auf Touren bringen.
- Nehmen Sie sich anschließend noch Zeit für bewusste Körperpflege, vielleicht verbunden mit einer warmen und kalten Wechseldusche. Aber selbstverständlich, wenn Sie es mögen, duschen

Sie einfach lau☺. So macht sich dann Wohlgefühl breit und Sie kommen in einen entspannten Zustand.

Nachdem Sie nun in Gedanken für einen guten Start gesorgt haben, suchen Sie die Fortsetzung mit einem guten Frühstück.

- Vermeiden Sie zu viel Zucker und Fette (Wurst). Kochschinken in Maßen, wenn es denn Wurst oder Fleisch sein soll, ist ‚erlaubt‘.
- Stellen Sie sich ansonsten ein vitaminhaltiges, ballast- und nährstoffreiches Frühstück zusammen. Die Frühstücksbüffets der erstklassigen Hotels sind in der Regel ein gutes Vorbild. Müsli und Obst sind in jedem Fall ein wichtiger und wertvoller Bestandteil.
- Eine oder zwei Tassen Kaffee bringen den Kreislauf in Schwung. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zu viel Koffein wird. Ein Tee kann eine gute zusätzliche Alternative sein, ein Glas Fruchtsaft eine wertvolle Ergänzung. Im Zweifelsfall einfach mal das ‚Frühstück‘ sozusagen googeln.
- Das Allerwichtigste jedoch ist: Nehmen Sie sich die Zeit für ein gutes Frühstück, bei dem Sie sich am besten nicht hinter der Zeitung verstecken, sondern die Zeit nutzen für eine gute Kommunikation mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Auf diese Weise an Körper, Geist und Seele gestärkt, starten Sie jetzt mit Sicherheit gut in den Tag.

Entspannendes zum Kapitelabschluss

Kurz nachdem der Wecker geklingelt hat und bevor sie aufstehen ist die richtige Zeit für diese Übung. Geben Sie allen negativen Gedanken ein herzhaftes Nein mit der „Nein-Sager-Übung“ und begrüßen Sie alle positiven Gedanken und Gefühle mit dem „Ja-Sager“. Außerdem tun Sie gleichzeitig etwas für Ihren Körper.

Nein-Sager

Stellen Sie sich aufrecht hin.

- *Drücken Sie jetzt das Kinn nach unten in Richtung Brust.*
- *Schauen Sie zwischen Ihren Füßen konstant auf einen Punkt.*
- *Jetzt wie beim Neinsagen den Kopf 5 bis 10 Mal von der Mitte nach links und zurück, und anschließend 5 bis 10 Mal von der Mitte nach rechts und zurück drehen. Dabei den imaginären Punkt auf dem Boden weiterhin fixieren.*
- *Zum Schluss den Kopf noch einige Male locker auspendeln lassen.*

Natürlich kann die Übung auch in einer aufrechten Sitzhaltung durchgeführt werden.

Ja-Sager

Die Übung kann ebenfalls im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.

- *Drehen Sie den Kopf soweit wie möglich zur linken Seite.*

- *Fixieren Sie jetzt an der Wand einen Punkt in Augenhöhe.*
- *Jetzt bei seitlich gedrehtem Kopf 10 Mal nicken, als würden Sie Ja-Sagen.*
- *Den Punkt weiterhin fixieren.*
- *Danach den Kopf zur anderen Seite drehen und sich ebenfalls auf einen Punkt konzentrieren.*
- *Erneut 10 Mal nicken wie beim Ja-Sagen und den fixierten Punkt nicht aus den Augen lassen.*

Beide Übungen haben mehrere Effekte: Leichte Verspannungen im Genick werden beseitigt. Die Augen werden durch die Fixierung auf einen Punkt und dem gleichzeitigen Bewegen des Kopfes ebenfalls entspannt. Und durch die Entspannung eines Körperteils wird gleichzeitig für mentale Entspannung gesorgt.