

HOL DIR DEINEN KRAFTVOLLEN MORGEN ZURÜCK

DER EINSTIEG IN
EINEN TAG,
DEN DU VON
ANFANG AN FÜHRST



DIE HOFMEISTEREI

Bevor dein Tag dich führt, übernimmst du den ersten Moment



Noch bevor der Alltag beginnt, hast du einen kurzen Moment nur für dich.



In diesem Moment entscheidest du, wie du in deinen Tag gehst – ob du dich treiben lässt oder ob du dich bewusst ausrichtest.

Du spürst deinen Körper, findest in deinen Atem und kommst bei dir an.

Dieses Workbook führt dich genau dorthin.

So nutzt du dieses Workbook



Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment nur für dich.

Plane dir 10–15 Minuten Zeit ein, stell deinen Wecker dementsprechend ein

Starte dein Morgenritual im Bett, noch bevor du die Augen öffnest

Bevor du loslegst, halte kurz inne.

Geh die Übungen Schritt für Schritt durch und nimm wahr, was sich verändert.

Es geht nicht darum, etwas perfekt zu machen, sondern bei dir anzukommen.



Beginne bei dir



So geht es los:

Beginne im Liegen in deinem Bett.

Führe einen kurzen, wertungsfreien Check-in durch:

- Wie geht es mir?
- Wie fühle ich mich?
- Alle Zehen, Finger, Arme, Beine, Körper, Kopf.
- Was hatte ich für ein Grundgefühl, als ich aufgewacht bin?
- Brauche ich gerade etwas?

Geh da richtig tief rein!

- Spür deine Haut, streiche darüber, nimm dich richtig wahr. Deine Haare, dein Gesicht.
- Betaste deine Stirn, deine Wangen.
- Kreise mit den Augen.
- Atme tief ein und folge der Luft in deine Lungen.
- Riech an deinem Arm, deiner Haut

Folge deiner Intuition

Das alles bist du!



Richte dich aus



Geh kurz in dich und frage dich, was heute toll für dich wäre:

Zum Beispiel:

- Ein gutes Gespräch mit dem Chef,
- gelassen durch den Stau zu kommen,
- fröhlich bleiben, auch wenn die Kinder überdreht sind
- oder einfach eine Überraschung.

Setz damit eine bewusste Intention für den Tag.

Denn das ist die Programmiersprache für dein Unterbewusstsein.



Bring deinen Körper in Bewegung



Nun ist dein Körper dran:

Stell dich hüftbreit (das ist die Grundposition) hin und strecke dich erst einmal gründlich.

Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

3 Wiederholungen

Die Powerpose:

Stemm die Hände seitlich in deine Taille.

Richte dich auf, blicke nach vorne und spüre die Verbindung deiner Füße zum Boden. Stehe fest und sicher

Fühle, wie die Energie sich in dir ausbreitet!

Bleib so etwa 1 Minute

Körperschwung:

Position wie oben beschrieben:

Beginne den Oberkörper nach rechts und links zu drehen.

Die Arme schwingen locker mit, wie Seile.

Bleib dabei ganz weich in der Bewegung.

Etwa eine Minute.



Skifahren:

Position wie oben:

Nimm beide Arme schwungvoll nach vorne oben Richtung Himmel

und schwinde sie wieder nach unten hinten.

Knie und Hüfte bewegen sich locker mit.

Bleib flexibel und dynamisch.

Stelle dir vor du schiebst dich mit Skistöcken nach vorne.

Nach oben einatmen.

Nach unten ausatmen.

Ungefähr 1 Minute

Bauchmuskeln:

Position wie oben:

Zieh jetzt kräftig die Knie im Wechsel nach oben, der jeweils diagonale Ellenbogen kommt zum Knie.

20 Wiederholungen.

Kniebeugen tief – *10 Mal.*

Und zum Abschluss Liegestütze, so viele du schaffst.



Nimm die Energie mit



Bereite dir schon am Abend eine Happy-Melodie oder Playlist vor,
die du jetzt hören kannst.

Vielleicht möchtest du auch singen, summen oder tanzen,
wenn du ins Badezimmer gehst und dich fertig machst.

Nutze diese Tätigkeiten, um etwas anders zu machen als gewöhnlich:

- Zähneputzen mit der anderen Hand
oder dabei auf einem Bein stehen
- kalt duschen
- andere Frisur

Lächle dich im Spiegel an
und wünsche dir selbst einen wundervollen Tag!



Nimm dich mit in deinen Tag



Zieh dich nun mit Sorgfalt an

Wirf einen abschließenden Blick in den Spiegel und frage dich:

Mit welcher Energie willst du heute durch den Tag gehen?

Genieße die Zeit für dich, trinke deinen Kaffee /Tee in Ruhe. Genieße dich, dein Essen

Und jetzt:

Spür noch einmal kurz in dich hinein.
Was hat sich verändert?

Vielleicht ist es nur ein kleiner Moment mehr Ruhe.

Vielleicht ein klarerer Blick.

Vielleicht einfach das Gefühl, wieder bei dir zu sein.

Nimm genau das mit in deinen Tag.

Und wenn du merkst, dass du dich verlierst,
komm einfach wieder hierhin zurück.

Und dann geh los!

Laß den Tag für dich arbeiten!

