



André Loibl's

# 33 Ideen für Morgenmuffel

„Der frühe Vogel fängt den Wurm. Doch wär der Wurm nicht so früh aufgestanden, hätte der Vogel ihn niemals bekommen.“ ;-)

© 2009 André Loibl & Kanga Verlag  
[www.changenow.de](http://www.changenow.de)

Du darfst dieses Buch gerne weiterleiten, auf Deine Homepage stellen und völlig frei verteilen – nur verändern darfst Du es nicht, is' ja logo! ;-)

### 33 Ideen für Morgenmuffel

Hey und einen wunderschönen guten Morgen an alle Morgenmuffel und alle Frühaufsteher! ;-) Wie war Dein Start in den Tag? Ist es Dir schwer gefallen, wirklich aufzustehen? Oder hast Du etwas Besonderes aus Deinem Morgen gemacht? Bist Du auch eher der Meinung alle Frühaufsteher sind irgendwie seltsame Menschen oder glaubst Du auch, dass der Morgen etwas besonderes ist? Der Morgen wird meiner Meinung nach - zu Unrecht - oft unterschätzt oder gar wüst beschimpft. Obwohl er ja gar nichts dafür kann, dass er am Anfang des Tages steht und das nun mal die Zeit ist, in der der Wecker klingelt... ;-)



Es gibt viele Menschen, gerade die Morgenmuffel unter uns, die verbringen Ihren Morgen komplett auf Auto-Pilot: Kaffeemaschine, Duschen, 2 Butterbrote, Frühstückfernsehen, Tschüß Schatz. Doch die Gefahr, wenn man morgens schon komplett auf Auto-Pilot läuft, ist, dass der ganze Tag auch weiter auf Autopilot läuft. Man tut viele Sachen, bekommt aber 2 mal die Hälfte gar nicht so richtig mit.. ;-) Und wenn sich dann viele solcher Tage aneinander reihen, dann ist auf einmal ein Jahr vorbei (oder 5?) und man fragt sich, wo die Zeit geblieben ist...

Natürlich ist es okay, ab und zu mal auf Autopilot zu fahren - und in vielen Situationen auch sehr wichtig. (Du willst nicht wirklich "bewusst" Deine Schnürsenkel binden... ;-)) ) Doch wenn wir nur noch auf Auto-



Pilot laufen - und von unserem Morgen, unserem Tag nicht viel mitkriegen, dann verpassen wir das Wichtigste: Nämlich unser Leben.

Doch wenn wir bewußt, voller Freude, Spaß und Hüpfigkeit in den Tag starten, dann ist auch die Chance groß, dass sich das durch unseren gesamten Tag ziehen kann!! Yippieh! ;-) Wenn wir uns um diese kostbaren Momente am frühen Morgen bemühen, dann können sie für uns zu einem positiven Anker werden, der uns immer wieder daran erinnert, was in unserem Leben wirklich wichtig ist - und wofür wir hier sind.

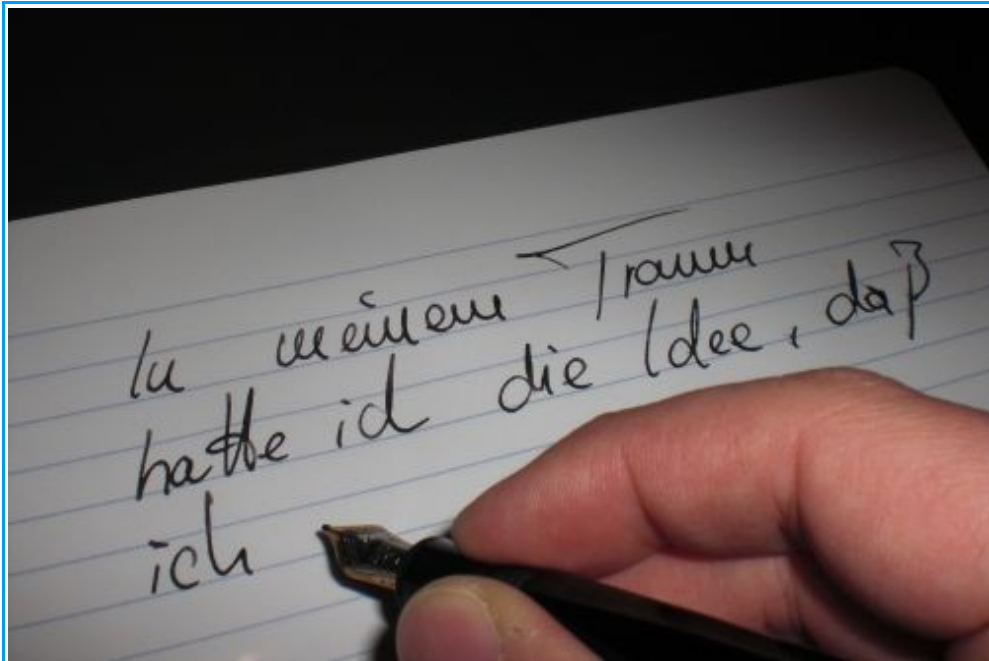
Allright, das war jetzt wirklich eine laaaaaaaange Einleitung! ;-) Doch ich möchte Dich einladen, einfach mal ein bisschen mit Deinem Morgen zu experimentieren, um dann zu merken, wie Dein Tag sich verändern kann. Es gibt noch viel mehr im Leben und am Morgen als nur den Wecker und die Kaffeemaschine! ;-) Es gibt etwas jenseits der Morgenmuffeligkeit. Denn im Morgen liegt etwas Goldenes, etwas Kostbares, das wir entdecken und in unseren Herzen mit in den Tag nehmen können.

Deswegen hier 33 Ideen, wie Du in nur 5 Minuten aus Deinem Morgen etwas ganz Besonderes machen kannst - experimentiere einfach ein bisschen damit rum, such das aus, was für Dich passt - und wenn Du eigene Ideen hast, dann freue ich mich darauf, sie in den Kommentaren zu lesen! ;-) Allright! Jetzt geht's los

### Idee 1: Schreibe Deine Gedanken auf

Nimm Dir direkt nach dem Wachwerden 5 Minuten Zeit, lege Dir ein Blatt Papier und einen Stift neben das Bett und schreibe einfach mal ungefiltert auf, was Dir direkt nach dem Aufwachen durch den Kopf geht. Vielleicht kannst Du Dich ja sogar noch an einen Traum erinnern. Schreibe einfach alles auf, was da rauskommt. Manches wird Dir im ersten Moment wirr erscheinen, doch probier es einfach mal. So kannst Du eine Menge an kostbaren Ideen und Gedanken einfangen, zu denen Du nur Zugang im Schlaf hast und die in den ersten paar Minuten nach dem Aufwachen wieder verblassen. Vielleicht kennst Du das ja auch aus eigener Erfahrung: Du hast eine super Idee im Traum, die Du Dir unbedingt merken willst. Du nimmst es Dir nach dem Aufwachen auch ganz fest vor, Dir das zu merken... doch 20 Minuten später ist die Idee schon wieder

weg und Du kannst sie nicht mehr greifen.



Doch wenn Du direkt nach dem Aufwachen die Dinge aufschreibst, dann kannst Du ein paar dieser kostbaren Gedanken auch in den Wachzustand "hinüber retten" ;-)

### Idee 2: Geniesse die Stille

Nimm Dir einfach mal 5 Minuten Zeit und lausche einfach nur... genieße die Stille des Morgens und achte auf die ersten leisen Geräusche, die Du wahrnehmen kannst... vielleicht hörst Du (je nach Jahreszeit) ein paar Vögel - oder auch schon entfernt ein paar Autos vorbeifahren. Vielleicht steht Dein Parter oder Deine Partnerin gerade auf oder Deine Kids laufen ins Bad... Geniesse einfach nur mal ganz bewußt die Geräusche des Morgens. Höre genau hin... und lausch auch auf die Pausen zwischen den Geräuschen... kannst Du die Pausen hören? Und was ist dazwischen?...

### Idee 3: Reiss alle Fenster auf! ;-)



Egal, was für eine Jahreszeit wir gerade haben, reiss einfach mal alle Fenster auf, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche, Bad. Lass die verbrauchte Luft des vergangenen Tages raus - und genieße die neue frische Luft. Lausche, wie die Welt draussen langsam erwacht und ein völlig neuer Tag beginnt. Wie sich Dir eine völlig neue Welt zeigt. Dein Ich von gestern ist jetzt nicht mehr da... Dein frisches und neues "Heute-Ich" kann so voller Freude und erfrischt den neuen Tag beginnen. Dieses Öffnen der Fenster sendet übrigens auch eine Botschaft an Dein Unterbewusstsein, die es Dir viel leichter machen wird, Neues und Veränderungen über den Tag anzunehmen und zu integrieren.

### Idee 4: Meditiere für 5 Minuten

Meditation am Morgen kann ein wahres Wunder für Deinen Tag bewirken! :-) Und Du brauchst dafür auch keine spezielle Ausbildung oder ein Training oder so. Meditieren kann jeder! ;-) Es ist wirklich ein wunderbares Mittel, um Ruhe in Deinen Geist zu bringen und frisch und klar in Deinen Tag zu starten. Und wenn Du keine Ahnung hast, wie



Meditation gehen soll, dann folge einfach der folgenden Anleitung:

1. Stell Dir einen Wecker auf 5 Minuten, dann brauchst Du nicht ständig auf die Uhr zu schielen.. ;-)
2. Setz Dich einigermassen grade hin
3. Schliesse Deine Augen
4. Atme ganz natürlich durch die Nase ein und wieder aus
5. Geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner Nasenspitze und nimm wahr wie der Atem hinströmt. Und wieder hinausströmt. Hineinströmt. Und wieder hinausströmt
6. Bleib mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinem Atem - beobachte einfach nur Deinen Atem
7. Wenn Du merkst, dass Du in Gedanken abschweifst, dann hole Deine Aufmerksamkeit ganz sanft zurück zu Deiner Nasenspitze. Am Anfang ist es völlig natürlich, wenn der Geist öfters abschweifst, das ist okay. Kehre einfach immer wieder sanft zu dem Atem an Deiner Nasenspitze zurück.
8. Beobachte weiter Deinen Atem
9. Kehre immer wieder sanft zu Deinem Atem zurück. Einfach einatmen. Und ausatmen
10. Das ist alles! ;-)

Das klingt jetzt sehr einfach - und das ist es auch. Meditation ist kein großes Geheimnis. Jeder kann es tun. Und Du wirst merken, was für eine wundervolle innere Ruhe, was für eine Klarheit sich einstellen kann. Und mit der Zeit kannst Du diese Klarheit auch immer mehr über Deinen Tag ausdehnen.

### Idee 5: Sprich mit Deinem Partner

Nimm Dir 5 Minuten Zeit und sprich mal wirklich mit Deinem Partner, also etwas anderes als "Bist Du fertig im Bad?" - "Trinkst Du noch einen Kaffee?"... ;-). Sprich über etwas, das Dich bewegt, über etwas, das Dir an Deinem Partner gefällt. Sag ihm/ihr wie glücklich Du bist, dass Ihr so ein wundervolles Leben zusammen habt. Oder sprich mit ihm/ihr über Eure gemeinsamen Ziele. Was habt ihr schon erreicht? Wie wundervoll ist das eigentlich?! ;-). Und was habt ihr noch alles vor? Nimm Dir Zeit für einen wirklichen Austausch von Herz zu Herz. Was bewegt Dich tief in Dir? Sprich mit ihm/ihr darüber. 5 Minuten können so kostbar sein...



### Idee 6: Mache Dir mal wieder bewußt, wie wunderschön Dein Partner ist

Vor einiger Zeit hast Du Dich in Deinen Partner, in sie/ihn verliebt. Erinnerst Du Dich noch daran, wie sich das angefühlt hat? Wie war dieses Kribbeln in Deinem Bauch? Wie hat sich diese Aufregung angefühlt? Wie hat Dein Herz geklopft, immer wenn Ihr Euch wieder gesehen habt? Erinner dich mal an das Gefühl... Geh tief rein in dieses Gefühl, fühl die Verbundenheit, das Herzklopfen und dann schau Deinen Partner voller Liebe an. Sag ihr/ihm, wie wunderschön sie/er ist. Schau ihr/ihm tief in die Augen und gib ihr/ihm einen langen und sehr liebevollen Kuss...

### Idee 7: Erinner dich an die Leidenschaft

Erinnere dich an die Leidenschaft, als ihr Euch kennengelernt habt. Wie ihr gar nicht genug voneinander bekommen konntet...Erinnere dich mal daran, wie es war... erinnere dich daran, wie sexy sie/er ist... und was dieses Gefühl mit Dir gemacht hat... und dann überrasche sie/ihn heute morgen einfach mal... ;-)

### Idee 8: Erinner dich daran, wie wunderschön Du selbst bist

Du bist ein wundervolles Wesen, wunderschön und einzigartig. Du bist ein sehr wertvoller Mensch und trägst so viel Gutes zu dieser Welt bei. Allein dadurch, dass es Dich gibt, geht es so vielen Menschen so viel besser. Nimm Dir heute einfach mal 5 Minuten und stell Dich vor den Spiegel. Schau Dir tief in die Augen und dann sage Dir die Worte: "Ich liebe Dich." Schau Dich einfach im Spiegel an und sag Dir die Worte: "Ich liebe Dich." Vielleicht kommt Dir das am Anfang seltsam vor - oder es sträubt sich etwas in Dir. Doch Du bist der einzige Mensch mit dem Du von Deiner Geburt bis zu Deinem letzten Atemzug zusammen bist. Und deswegen ist es so wichtig, dass Du Dich selbst lieben kannst. Dass Du Dich so akzeptieren kannst, wie Du bist. Du bist mit all Deinen Fehlern und Schwächen ein wundervoller und wunderschöner Mensch. Erkenne das an. Stell Dich vor den Spiegel und schau Dir 5 Minuten in die Augen und



sage Dir: "Ich liebe Dich." Das ist eine der einfachsten und gleichzeitig kraftvollsten Übungen, um Dein Leben zu verbessern. Probier es einfach mal aus!

### Idee 9: Wirf etwas Überflüssiges weg

Geh durch Deine Wohnung und nimm ein Teil, das Du nicht mehr brauchst - und zu dem Du auch keine besondere positive Verbindung hast und schmeiß es einfach weg. So kannst Du schon am Morgen damit anfangen, Raum zu schaffen. In Deiner Wohnung - und auch in Dir selbst. Häufig schleppen wir jahrelang Krempel mit uns rum, den wir weder brauchen, noch besonders schön finden. Löse Dich davon und wirf ein Teil heute in die Tonne. Das befreit! :-)

### Idee 10: Spiel mit Deinen Kids

Wenn Du Kinder hast, nimm Dir 5 Minuten Zeit und tauche in Ihre Welt ein. Werde ein Seeräuber-Kapitän, erlebe große Abenteuer. Geh wirklich ganz rein und spiel mit Deinen Kindern. Und wenn Deine Kids schon zu alt sind, um zu spielen, dann sprich mit Ihnen. Finde heraus, was sie bewegt. Weißt Du, was Deine Kinder wirklich bewegt? Wovon sie träumen? Was sie machen wollen? Wovor sie Angst haben? Finde es heraus! :-)

### Idee 11: Geh eine Runde spazieren

Auch das muss nicht lang sein. Zieh Dir nach dem aufstehen einfach direkt Deine Hose und ein paar Schuhe an, (je nach Wetter natürlich auch eine Jacke ;-)) und dann geh vor die Tür. Nur für 5 Minuten einfach an der frischen Luft bewegen. Die Morgenluft tiiiiitief einatmen. Ein paar erste Schritte machen. Staunen, wie die Welt am Morgen aussehen kann. Merken, wie gut die Bewegung tut... und eine Kleinigkeit entdecken, die Dein Herz erfreuen kann

### Idee 12: Beweg Deinen Po! ;-)

Beweg Dich, trainiere etwas! Und es ist es egal, ob Du ein Fighter Fitness Workout machst, oder es mit Billy Blanks hältst - bring Deinen Kreislauf in Schwung und bewege Deinen Hintern, bewege Deinen Körper. Denn so bleibst Du nicht nur fit, sondern kommst auch schon am frühen Morgen in den Genuss von Endorphinen! Yippieh! :-)) Und wenn Du keinen Plan für ein Workout hast, dann mach einfach bei diesem Video von Billy Blanks mit. Es lohnt sich und macht Spaß! ;-)

[Link zum Billy Blanks Video](#)

### Idee 13: Mach ein Foto!



Such Dir etwas, das Du besonders schön findest an diesem Morgen und mach ein Foto davon. Das kann auf Deinem Spaziergang sein. Das kann sein, wie Deine Kids verschnorchelt ins Badezimmer tapsen, das kann Deine Frau / Dein Mann sein, die/der Dich heute morgen so anstrahlt. Das kann der Baum vor Deinem Haus sein - ein Blatt, ein Grashalm,

vielleicht ein Haus... öffne Deine Augen für die Schönheit der Welt und dann mach ein Bild davon. Vielleicht willst Du Dir das ja sogar zur Angewohnheit machen und Dir ein Album anlegen?

### Idee 14: Lies ein Gedicht



Sei einfach mal wild und lies ein Gedicht zum Beginn Deines Tages! ;-)  
Etwas, das Deine Seele berührt, etwas, das Dich inspiriert... Klingt vielleicht sehr "altmodisch", doch versuche es einfach mal und starte den Tag mit einem "guten alten" Gedicht - oder auch einem neuen... Ich persönlich lege Dir sehr die Gedichte von Hans Kruppa ans Herz - oder natürlich auch meine eigenen - ist ja klar! ;-)  
Du findest mein ebook mit Texten und Gedichten aus der Stille hier:

[Stille – Gedichte und Texte](#)

### Idee 15: Starte mit einer Atemübung in Deinen Tag! :-)

Es gibt sehr effektive und wirksame Atemübungen, die Dir schon am frühen morgen eine Menge Energie und Power geben können! Dadurch



werden Deine Zellen besser mit Sauerstoff versorgt und Du fühlst Dich wacher, klarer und fitter. Es gibt eine gratis mp3 mit einer Atemübung zum mitmachen, die findest Du hier:

[Mehr Energie mit dieser Atemübung](#)

### Idee 16: Lach Dich wach! ;-)

Nimm Dir einfach 5 Minuten Zeit und höre dem Comedian / Kabarettist Deiner Wahl zu und lach Dich richtig wach! ;-)) Du kannst Dir auch dieses Video anschauen und mal versuchen, dabei ernst zu bleiben... ;-)) Lachen setzt eine Menge Hormone in Deinem Körper frei - wichtige Botenstoffe und außerdem macht es auch viel Spaß! Yippieh!! :-)) Here we go:

[Link zum Lachanfall Video](#)

### Idee 17: Denke an jemanden, den Du liebst

Nimm Dir einfach 5 Minuten Zeit und setze Dich gemütlich irgendwo hin... dann leg mal Deine Hand auf Deine Nase und versuche mal, wie sich das in Deiner Nase anfühlt... ich weiß, es klingt komisch, aber mach einfach mal mit! ;-)) Die Hand auf die Nase legen und das Gefühl in Deiner Nase wahrnehmen... alright! Dann nimm jetzt Deine Hand wieder von Deiner Nase runter und lege Deine rechte Hand auf Dein Herz. Fühle auch hier mal in Dich hinein. Versuche das Gefühl in Deinem Herzen wahrzunehmen. Versuche die Wärme darin zu fühlen. Versuche die Sanftheit in Deinem Herzen wahrzunehmen... und dann geh noch ein bisschen tiefer hinein in dieses Gefühl... lass zu, dass Du die Liebe in Deinem Herzen fühlen kannst... und wenn Du dieses Gefühl in Dir wahrnehmen kannst, dann stell Dir einfach vor, wie dieses Gefühl in Deinem Herzen, den Menschen berühren kann, den Du liebst... einfach mal vorstellen wie es wäre, wenn dieses Gefühl wirklich über den Raum hinaus bis zum Herzen dieses Menschen gehen kann - und sein Herz ganz sanft und voller Liebe berühren... Verweile einfach in diesem Gefühl und lass zu, dass Deine Liebe das Herz des Menschen berühren kann, den Du liebst



### Idee 18: Sing ein Lied! ;-)

Leg Deinen Lieblingssong auf und dann sing einfach so laut wie Du kannst mit! Yippieh! ;-) Einfach aus voller Kehle mitsingen - egal wie falsch das vielleicht klingt, oder was Deine Nachbarn denken mögen. Sing einfach mal aus vollem Hals Deinen Lieblingssong mit. Und vielleicht willst Du ja mit dem hier anfangen - ein super Song, um in den Tag zu starten! ;-)

[Link zu Walking on sunshine Video](#)

### Idee 19: Ausgiebig strecken!

Nimm Dir 5 Minuten Zeit und mache ausgiebige Dehnübungen. Die meisten von uns verbringen jeden Tag eine Menge Zeit am Schreibtisch. Da macht es Sinn, öfters mal die Muskeln zu lockern und sich zu dehnen. Fang langsam an!! Und taste Dich langsam vor. Gehe nie so tief rein, dass es weh tut. Mach es in Deinem Tempo und so wie es gut für Dich ist. Ich habe hier auch ein kleines Video für Dich, das Dir dabei helfen kann. Auch wenn es sehr 80s Style ist, die Übungen sind gut! ;-)

[Dehnübungen Video](#)

### Idee 20: Mach für 5 Minuten etwas Handwerkliches

Arbeite etwas mit Deinen Händen, schnapp Dir Deinen Schraubenzieher und reparier das Ding, das schon seit einiger Zeit darauf wartet. Oder vielleicht möchtest Du das Bild aufhängen, das Du Dir vor Kurzem gekauft hast. Es gibt bestimmt ein paar Schrauben festzuziehen, Regale aufzuhängen, Glühbirnen zu wechseln oder Nägel in die Wand zu hauen! ;-)

Ich bin sicher Du findest etwas, dass Du tun kannst. Jabba Jah Jah Yippieh Yippieh Yeah! ;-)



### Idee 21: Räume Deinen Schreibtisch leer

Morgens bevor Du mit der Arbeit loslegst, nimm Dir 5 Minuten und räume mal Deinen kompletten Schreibtisch leer. Also alles runter. Dann schnapp Dir etwas "Pft-Pft" (Das ist Umgangssprache für Glasreiniger in der Sprühflasche ;-)), ein paar Küchentücher und wische Deinen Tisch ab. Und bevor Du jetzt alles wieder drauf stellst, überlege Dir, ob Du das wirklich alles heute für Deine Arbeit brauchst. Manche Dinge gehören vielleicht an ganz andere Orte, in Dein Bücherregal, in eine bestimmte Schublade - oder auch in die Spüle in der Küche... ;-)) Schaffe Raum auf Deinem Schreibtisch, denn je weniger Zeug Du um Dich hast, das Dich ablenkt, um so konzentrierter kannst Du auch arbeiten. Go for it! ;-)

### Idee 22: Ab aufs Sofa und Yoga machen! ;-)

Was? Yoga auf dem Sofa?! Am frühen Morgen? Geht das?! Und wie das geht! Hier habe ich ein tolles Video für Dich, wie Du in nur 12 Minuten wirklich ein paar sehr effektive Yoga-Übungen auf Deinem Sofa machen kannst. So kommst Du zentriert und entspannt in Deinen Tag! Yippieh! :-))

[Yoga auf Deinem Sofa Video! ;-\)](#)

### Idee 23: Vergib jemandem

Am Morgen ist es noch sehr ruhig - es gibt noch wenig Einflüsse von Außen. Die perfekte Zeit, um mal ein bisschen in Dich zu gehen und Frieden zu machen. Frieden mit jemandem, der Dir vielleicht etwas Böses getan hat - oder gegen Du sonst einen Groll hegst. Gehe in Dich und werde Dir klar, dass auch dieser Mensch genau so ein Mensch ist wie Du, mit Fehlern - und allem, was dazu gehört. Sage Dir innerlich: Ich vergebe Dir, es ist okay. Lass den Groll los. Denn Groll hegen ist wie Gift nehmen und erwarten, dass der andere davon stirbt... Lass den Groll los. Lerne, wirklich loszulassen und Frieden zu machen. Auch wenn es uns manchmal schwer erscheint, [loslassen](#) ist oft einfacher als wir glauben.



### Idee 24: Lerne ein paar Wörter in einer Fremdsprache

Morgens ist Dein Geist noch sehr aufnahmefähig - also eine wundervolle Zeit, um ein bisschen in fremden Sprachen zu versinken. Ich habe es eine Zeit lang so gemacht, dass ich jeden Morgen eine viertel Stunde italienisch gelernt habe. Wenn Du die Sprache, die Du schon immer lernen wolltest, nur für 15 Minuten pro Tag lernen kannst, dann wirst Du erstaunt sein, wie weit Du in ein paar Monaten sein kannst. Non è difficile! ;-)

### Idee 25: Schau Dir den Sonnenaufgang an

Das einfachste von allem, aber doch sehr häufig unterschätzt. Wenn Du Dir ein paar Minuten nehmen kannst, um wirklich zu schauen, wie die Sonne hinter dem Horizont aufgeht, dann kannst Du damit eine Klarheit und eine Energie tanken, die Du durch den ganzen Tag mitnehmen kannst. Je nach Jahreszeit musst Du dafür etwas früher raus - oder Dir etwas warmes anziehen, aber es lohnt sich! :-) Du kannst die Sonne in Ihrer Kraft wahrnehmen, den grenzenlosen weiten Himmel, das Gefühl der Freiheit in Dir, die unendlichen Möglichkeiten, die dieser Tag Dir schenkt. Mach Dich auf die Suche - und lass das Sönnchen rein! ;-)

### Idee 26: Schreibe ein Gedicht! ;-)

Versuche die Schönheit des Morgens in Worte zu fassen - oder ein Gefühl, das Dich bewegt. Etwas, das sich in Deiner Seele regt, leicht und vorsichtig in die Hände zu nehmen, es Dir von allen Seiten mit offenem Herzen anzuschauen... und dann einfach die Worte, die Dir durch den Kopf gehen, aufschreiben. Es können wilde, witzige Dinge dabei herauskommen - oder auch sehr sanfte einführende Zeilen. Lass einfach das raus, was in Dir ist. Spiele mit den Worten. Du musst es ja niemandem zeigen.. ;-) Lasse einfach den Worten freien Lauf und schreibe es auf. Vielleicht kennst Du ja sogar das Gefühl in Dir, dass sich etwas ausdrücken will, wenn Dir etwas begegnet, das Dich berührt oder Dir ein warmes Gefühl im Herzen macht... versuche es einfach mal, es macht Spaß! ;-)

### Idee 27: Mache ein Foto von Dir selbst

Das ist auch eine spannende Sache! ;-) Mache am Morgen ein Bild von Dir. Mit den meisten neueren Computern ist da ja dank Webcam kein Problem mehr. ;-) Es ist vor allen Dingen spannend, in ein paar Monaten diese Bilder in der Rückschau zu betrachten. Wie hast Du Dich entwickelt? Wie viele neue Lachfältchen hast Du bekommen? Wie viel strahlender ist Dein Gesicht? Wie viel mehr Freude strahlst Du aus? Das ist ein Experiment, das ich grade selbst für mich angefangen habe und ich bin schon gespannt, wie das in ein paar Wochen/Monaten aussieht! ;-)

### Idee 28: Geh in den Garten und / oder pflege Deine Pflanzen





Ein wunderbarer Start in den Tag kann es auch sein, sich ein bisschen um seine Pflanzen zu kümmern. Hier mal ein bisschen zu giessen, dort etwas bei zu schneiden, hier etwas gut zureden, dort etwas Unkraut zupfen. Die Beschäftigung mit Pflanzen am frühen Morgen kann wirklich sehr gut tun. Es "erdet" Dich für den Tag. Dann bist Du mehr im Jetzt und Hier, in Deiner Kraft und wirst nicht ganz so schnell von der Gedankenwelle davon getragen.. ;-)

### Idee 29: Finde eine Aufgabe, die Du heute streichen kannst

Jeder von uns hat eine Menge Aufgaben pro Tag. Manche schreiben sie sich auf. Ich persönlich nutze dafür das Tool [Remember the milk](#). Jeder hat da so sein ganz eigenes System. Eine wirklich spannende Idee kann es sein, sich seine Tagesliste einmal anzuschauen, die Aufgaben durchzugehen und eine zu finden, die Du entweder delegieren kannst - oder die so unwichtig ist, dass Du sie einfach streichen kannst. Tu es einfach mal - das befreit! ;-)

### Idee 30: Fang heute mal mit dem Unangenehmen an

Toll?! Was soll das denn für ein Tipp sein für einen fröhlicheren Morgen? Mit dem Unangenehmen anfangen?! Ja, genau! ;-) Denn die unangenehmen Aufgaben sind meistens auch die Wichtigsten. Wenn Du mal ganz ehrlich bist, dann weißt Du, dass die Dinge, die Dir nicht sooo leicht von der Hand gehen - oder die Lernen und Wachstum von Dir erfordern, meistens genau die sind, die am Allerwichtigsten sind... Und wenn Du Dich entscheidest, diese 2-3 Aufgaben am Morgen als Allererstes zu tun, dann schaffst Du Dir über den ganzen Tag eine unglaubliche Freiheit! ;-) Doch das ist noch nicht alles: Du wirst auch schon zum Mittag hin das Gute Gefühl haben, wirklich etwas geschafft zu haben!! Yippieh! :-) Ich schaffe das auch noch nicht jeden Tag, dass ich immer das Wichtigste zuerst mache, doch ich übe! ;-) Und an jedem Tag, wo ich es schaffe, fühle ich mich richtig gut! Also probier's mal aus! ;-)



### Idee 31: Sage Dir, ich liebe Dich!

Diese Idee ist Dir vielleicht schon früher einmal in diesem eBook begegnet. Wenn ja, hast Du sie schon gemacht? Wie war es für Dich? Ich habe die Übung hier noch einmal drin, denn es gibt ja immer Menschen, die „hüpfen“ durch ein Buch – und ich möchte einfach sicher gehen, dass diese Idee wirklich jeder mitbekommt, denn es ist einer der wichtigsten...

Allright, ich weiß, das klingt abgefahren, aber versuch es einfach mal: Stell Dich für 5 Minuten vor einen Spiegel, schau Dir tief in die Augen und sage Dir selbst: "Ich liebe Dich!". Das ist eine Übung, die so einfach ist, dass Du sie in jeder Tagesform machen kannst... Und doch ist eine der kraftvollsten Übungen zur persönlichen Weiterentwicklung. Denn alles beginnt immer in uns selbst. Unsere innere Welt erschafft unsere äußere Welt. Wenn wir anfangen, uns wirklich aus vollem Herzen zu akzeptieren und zu lieben, dann fängt auch die äußere Welt an, sich viel freundlicher, bunter und hüpfiger zu zeigen! ;-) Yippieh! :-) Diese Übung hat die Macht, wirklich Dein Leben zu verändern - aber natürlich nur, wenn Du sie auch machst, ist ja klar... ;-) Wissen ist gar nichts! Nur angewandtes Wissen ist wirklich Macht! Also mach es! ;-)

### Idee 32: Mach alles mit der anderen Hand!

Wenn Du Rechtshänder bist, dann mache heute morgen alles mit der linken Hand und umgekehrt... ;-) Das hat eine unglaubliche Power und schult ungemein Deine Aufmerksamkeit. Du wirst merken, was Du sonst so alles "im Vorbeigehen" machst, ohne groß darüber nach zu denken. Doch wenn Du "die Hände vertauscht", dann wird Dir bewußt werden, was Du jeden Morgen so alles "auf Autopilot" tust. Eine spannende Entdeckungsreise!! ;-)

### Idee 33: Mach Dir einen "oldstyle" Kaffee



Nimm Dir einfach mal die Zeit und bereite Dir einen Kaffee auf ganz "altmodische" Weise zu. Ich nehme dazu gerne unsere Kaffeemühle (so eine alte mit einer Kurbel dran.. ;-), tue ein paar Bohnen oben hinein, mahle diese Bohnen und fülle das Kaffeemehl dann in unsere Mokka. (Das ist eine italienische Espresso-"Maschine" für den Herd zum Schrauben) Alternativ kannst Du auch einfach mal einen Filter nehmen und den Kaffee so richtig mit kochendem Wasser per Hand aufbrühen... Es macht Spaß, einen Kaffee bewußt und auf die "altmodische" Weise zu zu bereiten. Und wenn Du schon dabei bist, dann mach doch Deinem Partner gleich einen Kaffee mit - was meinst Du?! ;-)

## 33 Ideen für Morgenmuffel



Aaaaaaallrighty, das waren die 33 Ideen für einen besseren Start in den Tag!! Für alle Morgenmuffel und auch für die Frühaufsteher! Yippieh!! :-)  
Was ist DEINE Idee für einen fröhlicheren Morgen?! Schreib mir doch einfach! ;-) Und zwar genau hier:

### Meine Idee für einen fröhlichen Morgen

Hab einen wundervollen Tag und viiiiiiiiiele fantastische Morgen!!

André

P.S.: Natürlich freue ich mich auch über Erfahrungsberichte! ;-) Was hat Dir am meisten Spaß gemacht – oder was ist Dir schwer gefallen? Schreib mir einfach:

### Feedback schreiben

Fotocredit:

Aufstehen!!!: Sternschnuppe / [Pixelio](#)

Offenes Fenster: [open window.....](#) by [karenwithak](#)

Träume aufschreiben, Der Garten, Spaziergang und der Oldstyle Kaffee:  
The original André.. ;-)