



Morgenroutine-Ideen für Dich:

- Glas Wasser trinken
- Fenster öffnen / Frischluft
- Tageslicht tanken / Lichtwecker
- Atemübungen / bewusste Atmung
- Meditation (3–30 Min.)
- Dankbarkeitstagebuch / Journaling
- Visualisierung des Tages
- Stretching / Dehnübungen
- Yoga (z. B. Morning Flow, Yin Yoga)
- Mobility Training
- Krafttraining / Workout / Joggen
- Wechseldusche / kalte Dusche
- Gesundes Frühstück (z. B. Porridge, Smoothie, Proteinreich)
- Intervallfasten
- Zähneputzen mit Tageslichtlampe
- Sportkleidung am Vorabend bereitlegen
- Digital Detox / handyfreie Zeit am Morgen
- Tee-/Kaffee-Ritual in Stille



- Bullet Journal / Tagesplanung schreiben
- To-do-Liste / 3 Fokusaufgaben festlegen
- Espresso oder Tee bewusst genießen
- Balance-Tagebuch (Ziele, Gedanken, Dankbarkeit)
- Lieblingsmusik hören
- Positives Tagesmotto / Affirmation
- Kindgerechte Rituale (Kuscheln, Zahnputzlied)
- Gemeinsames Frühstück mit Familie
- Stickerplan / Checkliste für Kinder
- Highlight des Tages besprechen (mit Kindern)
- Mini-Workout (7-Minuten, 3-Minuten-Stretch)
- Körper scannen / Bodyscan
- Lesen (Buch, Artikel, inspirierender Text)
- Espresso oder Tee achtsam trinken
- Supplements einnehmen (z. B. Omega-3, Q10, Magnesium)
- Wecker 10–15 Minuten früher stellen
- Weihrauch anzünden (à la Marie Kondo)
- Morgenseiten schreiben (Gedankenstrom)
- Zeit in Stille verbringen
- Lieblingskleidung bereitlegen
- Achtsames Waschen / bewusstes Pflegeritual
- Bewegung im Freien (Spaziergang)
- Ziel oder Intention für den Tag notieren
- Keine Mails / Social Media in der ersten Stunde
- Visualisierung langfristiger Ziele
- Erste Aufgabe des Tages fokussiert angehen (Deep Work)

