

## Entwickle Dein einzigartiges Morgenritual

*Ich freue mich, dass Du mit dem Download dieses Arbeitsblattes, den ersten Schritt hin zu Deinem persönlichen Morgenritual gemacht hast. Ich wünsche Dir ganz viel Freude beim Planen und Gestalten, viel Erfolg und Durchhaltevermögen beim Umsetzen!! Wenn Du Dir Austausch über den Prozess wünschst, dann schau doch mal im [FAMILY with love – Dorf](#) vorbei oder kontaktiere mich direkt (Links findest Du am Ende des Arbeitsblattes).*

### Schritt 1:

Warum möchtest Du ein Morgenritual für Dich entwickeln? Hast Du ein Ziel?

---

---

---

### Schritt 2:

Bevor Du beginnst Dein persönliches Morgenritual zu entwickeln, möchte ich Dich nochmal auf einige grundlegende Tipps hinweisen, die Du auch im [Blogbeitrag](#) findest:

- Der wichtigste Grundsatz: **Du muss es gerne tun und es muss Dir gut tun!**
- Früher aufstehen und auch direkt nach dem Aufstehen mit Deiner Routine beginnen.
- Lege alles am Abend zuvor bereit, damit Du sofort starten kannst.
- Mach es nicht zu kompliziert – bedenke es ist früh am Morgen!
- Für den Beginn erstmal nur 3 neue Gewohnheiten.
- Halte 30 Tage durch, bevor Du größere Veränderungen machst!

### Schritt 3:

Auf der nächsten Seite findest Du eine lange Liste mit unterschiedlichen Ideen für Dein einzigartiges Morgenritual. Lies' sie Dir durch und markiere

1. in **Grün** die einzelnen Punkte, die Du bereits jetzt schon morgens tust
2. in **Gelb** die Ideen, die Du interessant findest und gerne ausprobieren möchtest
3. ~~Streiche~~ die Punkte, die für Dich (im Moment) nicht in Frage kommen.
4. Ergänze nicht genannte Punkte, die wichtig für Dich sind

- Wasser trinken (um den Flüssigkeitsverlust in der Nacht auszugleichen)
- Yoga im Bett
- Morgengebet/Meditation
- Intention für den Tag, z.B. „In der Ruhe liegt die Kraft“
- 3 Ziele für den Tag, um sich so auf Erfolg zu programmieren
- Gedanken sammeln („Bei-Sich-Sein heißt zu wissen, was man will und nicht wie ein Flipperball hin-und-hergeschossen zu werden“)
- (Dankbarkeits-)Tagebuch führen
- schreiben
- Morgeninspiration (kurzer Text z.B. aus einem Buch zur Persönlichkeitsentwicklung, Podcast hören)
- Morgendliche Rituale mit den Kindern (kuscheln, stillen, ...)
- Haustiere versorgen bzw. Gassi gehen
- Sport bzw. Bewegung (15 Minuten joggen, Workout, Yoga, ...)
- Körperpflege (duschen, eincremen, schminken)
- Morgenkaffee
- gesundes und ausgewogenes Frühstück
- gemeinsames Frühstück
- Gute Laune Musik
- Lächeln
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### **Schritt 4:**

Und nun versuche einen ersten Entwurf für Dein neues Morgenritual und stelle Dir dabei folgenden Fragen:

- ? Was hebt deine Stimmung? Such dir eine Gewohnheit, die dich glücklich macht. Die deinen Fokus auf das Positive im Leben setzt.
- ? Was beruhigt dich? Such dir etwas, was du genießen kannst. Etwas, was deine Achtsamkeit schult.
- ? Was gibt dir Energie? Was brauchst du morgens, um enthusiastisch den Tag zu starten? Verzichte nicht darauf.

Für ein ganzheitliches Morgenritual sollte für Körper, Seele und Geist etwas dabei sein.

## Mein erster Entwurf für mein neues Morgenritual:

Von nun an möchte ich morgens

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich hoffe, dass Du mit Hilfe des Arbeitsblattes nun eine erste Idee für Dein neues Morgenritual hast. Beginne gleich morgen damit, mache es nicht zu kompliziert und bleib für mindestens 30 Tage dran, damit sich eine gute Routine entwickeln kann.

Komm gerne ins [FAmily with love – Dorf](#) und tauscht miteinander eure Erfahrungen aus.

Wenn Du noch Fragen hast oder Dir weitere Begleitung bei der Erarbeitung Deines Morgenrituals wünschst, melde Dich gerne bei mir!

---

**Julia Otterbein**



Web: [www.familywithlove.de](http://www.familywithlove.de)

Mail: [julia@familywithlove.de](mailto:julia@familywithlove.de)

Tel.: +49 176 51219338

Facebook: [www.facebook.com/familywithlove/](https://www.facebook.com/familywithlove/)

Instagram: <https://www.instagram.com/familywithlove.de/>

Pinterest: [https://www.pinterest.de/FAmily\\_with\\_love/](https://www.pinterest.de/FAmily_with_love/)

[Impressum/Datenschutzerklärung](#)