

Steh drei Tage hintereinander früh auf und du gewinnst damit ein Tagewerk und brauchst obendrein niemanden zu fragen, ob der dir einen Gefallen täte.

- aus China

Na, seit wann bist du schon wach?

Was trifft eher auf dich zu:

Der frühe Vogel fängt den Wurm oder

Der frühe Vogel kann mich mal? ;-)

Wenn du mir aufmerksam bei Instagram folgst, hast du schon mitbekommen, dass ich diese Woche damit begonnen habe zum Frühaufsteher zu werden. Natürlich ist man das nicht von heute auf Morgen, das braucht Zeit, so wie jede neue Gewohnheit.

Meine natürliche Aufwachzeit (ohne Wecker) ist zwischen 7 und 8 Uhr und an 99% aller Tage reicht das für mich auch, um alles zu schaffen. Die letzten zwei Wochen ist es aber immer eher 8 als 7 gewesen und ich musste mich ziemlich aus dem Bett kämpfen. Da ich gerade in der Prüfungsphase für meinen Trainerschein stecke und daher fokussiert und produktiv und nicht unmotiviert und matschig im Kopf sein will, habe ich beschlossen mir endlich mal eine feste (frühe) Aufstehzeit anzugewöhnen.

Heute möchte ich dir von den Vorteilen des Frühaufstehens erzählen und dich einladen, das auch mal zu versuchen, falls du nicht eh schon ein Early Bird bist.

Was haben wir also davon, wenn wir früh aufstehen? In China sagt man, dann gewinnt man ein Tagewerk oder auch "dreimal früh aufstehen macht einen ganzen Tag" und man müsse niemanden mehr um einen Gefallen bitten. Warum? Weil wir dann einfach genug Zeit haben diese Aufgabe selber zu erledigen.

Wer jeden Tag eine Stunde früher aufsteht, gewinnt damit 365 Stunden im Jahr, das sind neun 40h Wochen - also kannst du durch eine Stunde früher aufstehen so viel schaffen, wie in neun Wochen Arbeit! Stell mal vor, jemand würde dir sagen "ich schenke dir neun Wochen, in denen du jeden Tag 40h lang an deinem Traum arbeiten darfst" wer würde denn da bitte Nein sagen??

Natürlich macht diese Rechnung nur Sinn, wenn du trotzdem genug schläfst, guter und genug Schlaf ist schließlich enorm wichtig für deine Produktivität, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden usw. Wer also eh schon nur 5h pro Nacht schläft, kann nicht einfach noch ne Stunden früher aufstehen und glauben dadurch zu gewinnen ;-)

Eventuell musst du also früher ins Bett gehen, aber mal ehrlich, wie produktiv, sinnvoll oder schön nutzt du deine Zeit am Abend? Eine Folge einer Serie weniger schauen und du hast schon deutlich mehr Schlaf und dadurch sicher mehr gewonnen.

Versteh mich nicht falsch, um 21 Uhr ins Bett gehen ist für mich auch zu früh und ich genieße es auch sehr, mich abends einfach mal durch Netflix berieseln zu lassen. Die Frage ist nur, wie exzessiv wir das gestalten und ob wir dann unsere Zeit nicht sinnvoller nutzen könnten.

Die neu gewonnene Zeit am Morgen können wir so vielseitig nutzen:

- eine schöne Morgenroutine mit Meditation, Yoga etc. entwickeln
- einen Spaziergang oder Lauf an der frischen Luft machen
- unser Training absolvieren
- den Haushalt machen, damit wir nach der Arbeit völlig entspannen können
- an unseren Träumen arbeiten, z.B. die nebenberufliche Tätigkeit weiter voran treiben
- ein Buch lesen
- uns weiterbilden mit Podcasts, Videos, Fachbüchern etc.
- in aller Ruhe frühstücken und das Essen für den Tag vorbereiten
- früher arbeiten, um früher frei zu haben

Die Möglichkeiten sind einfach endlos, schließlich gehört die Zeit am Morgen genau so zu unserer Lebenszeit wie jede andere Stunde.

Die Stimmung am Morgen ist einfach unglaublich schön. Wenns draußen noch dunkel ist und langsam hell wird, wenn alles noch schläft und wir schon wach sind, gibt uns das nicht nur einen tatsächlichen, sondern vor allem einen gefühlten Vorteil den Schlafmützen gegenüber. Was glaubst du, wie gut das Gefühl ist, wenn du um 8 Uhr morgens schon auf 2 bis 3 gut genutzte Stunden zurückblicken kannst?

Eine Morgenroutine (die wir einfach gestalten, wie wir wollen) hilft vielen Menschen dabei, zufriedener zu werden. Und das liegt sicher unter anderem daran, dass wir dadurch Selbstvertrauen aufbauen. Erinnerst du dich an die Einheit über Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen? Sich selbst vertrauen, sich nicht enttäuschen, sich selber zeigen, was man leisten kann. Wenn du jeden Morgen (anfänglich sicher gegen deinen Willen) früh aufstehst, steigert das deine Selbstbeherrschung enorm und dadurch wächst dein Selbstvertrauen. Weil du merkst, dass du kein Opfer der Snooze Taste sein musst, sondern tatsächlich der Gestalter deines Lebens sein darfst!

Ich bin jetzt drei Tage hintereinander früh aufgestanden und es ist heute schon leichter

gewesen, als am ersten Tag. Bis es eine Gewohnheit ist, wird es noch etwas dauern, aber schon nach wenigen Tagen wirst auch du spüren, wie viel Energie uns das gibt! Natürlich nur unter der Voraussetzung, dass du auf deine Schlafqualität Acht gibst.

Also, bist du dabei? Mein Wecker klingelt jetzt jeden Morgen um 6 Uhr, bzw. morgen sogar noch eine halbe Stunde früher - um sechs bin ich schon zum Training verabredet. Wann klingelt dein Wecker?

Alles Liebe
Deine Bianca