

in welcher Reihenfolge am Morgen tun werde und das Beste dabei war, ich freute mich sogar darauf. Morgens etwas Sport oder Yoga mit einer kurzen Meditationsrunde zu machen, gab mir ein richtig gutes und freies Gefühl, das mich über den Tag begleitete. Die Ruhe am Morgen ist unbezahlbar, ohne diese fühle ich mich heute, als hätte ich etwas Wichtiges vom Tag verpasst.

Wie hat sich das auf meine Arbeit ausgewirkt? Nach meiner 90-minütigen Morgenroutine starte ich mit frischer Inspiration und bin direkt leistungsfähig und hochkonzentriert bei meiner Arbeit. Am Vormittag ist so das Meiste des Tages bereits erledigt. Die Abende nutze ich heute nicht mehr mit Arbeiten, sondern meist für sozialen Aktivitäten, wie meine Freunde und Familie zu treffen oder ich mache ausgiebige Spaziergänge in die Natur. Für mich fühlt es sich an, als hätte ich heute viel mehr

Freizeit, obwohl die Menge an Arbeit die gleiche geblieben ist. Es kommt also vor allem darauf an, wie der Tag organisiert wird.

Mittlerweile habe ich meinen Tagesrhythmus sogar noch eine Stunde vorverschoben, ich stehe jetzt um 6:00 Uhr auf anstatt um 7:00 Uhr und gehe dementsprechend auch 1 Stunde früher zu Bett. Als ich richtig in meinem neuen Frühaufsteher-Rhythmus drin war, hatte ich das Bedürfnis, noch mehr vom Morgen zu nutzen. Um 6:00 Uhr ist es noch viel stiller und die Morgenatmosphäre noch ganz anders, wenn der Tag noch in der Dämmerung liegt. Genau diese Zeit liebe ich, um mich ganz mir selbst zu widmen.

Ich habe es geschafft, von der Eule zur Lerche zu werden und möchte nicht mehr zurück in mein früheres Schlafmuster. Die Vorteile als Frühaufsteher überwiegen für mich stark, ich bin den ganzen Tag über um einiges entspannter

und dabei viel erfolgreicher, als früher. Meine 24 Stunden nutze ich heute bestmöglich und hole 100% aus dem Tag heraus.

Möchtest auch Du das erreichen? Dann lasse Dich inspirieren, mit Motivation und Wille wirst auch Du es schaffen, täglich den frühen Morgen mit einem Lächeln zu begrüßen und am frühen Abend den Tag mit einem positiven Gefühl ausklingen zu lassen.

Dieses Buch soll für alle – unabhängig ob Langschläfer oder Frühaufsteher – eine Inspiration sein, Ideen für seine Abend bzw. Morgenroutine zu erhalten, um den Tag bestmöglich zu nutzen.

In diesem Buch erhältst Du Hintergründe zum Schlaf und unserem Körper. Das bildet die Grundlage, um Deine Tagesroutine zu planen. Zudem erhältst Du nützliche Tipps, wie Du Deine Morgen- bzw. Deine Abendroutine

verbessern kannst und was es dabei zu beachten gibt. Ein paar Ernährungstipps erhältst Du mit dazu, genauso wie sportliche Ideen und zwei Anleitungen, um in den Tag zu starten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Durchhaltewillen für Deine ganz persönliche Frühaufsteher-Challenge!

- Kapitel 1 -

Die innere Uhr

Wissenschaftler sprechen meist nur von einer inneren Uhr, tatsächlich besitzt unser Körper aber Milliarden davon. Denn jede einzelne Zelle hat einen eigenen Zeitmesser und jedes Organ hat nochmals eine ganze Reihe davon. Diese Uhren sind kontinuierlich miteinander in Kontakt, um im selben Takt zu bleiben.

Wie das funktioniert und was alles dazu gehört, zeigen die folgenden Kapitel.

Der Zirkadiane Rhythmus

Der zirkadiane Rhythmus steuert physiologische Prozesse des Körpers innerhalb von etwa 24 Stunden. Darunter fällt