

FRISCH AUS DEN FEDERN. Gönnen Sie sich in der Früh ein paar Minuten nur für sich. Das sorgt für gute Laune, und Sie kommen mit viel mehr Elan durch den Tag.



1 ... EINE PORTION ENDORPHINE

Starten Sie in den Tag mit einem Moment der Freude", empfiehlt Stresscoach Brigitte Zadrobilek (stresscoach.at). Denken Sie dafür gleich nach dem Aufwachen, noch im Bett, an etwas Positives, das heute noch passieren wird. Der Lunch mit einer lieben Kollegin z. B. oder der Kinobesuch am Abend. Zadrobilek weiß: „**Sich auf etwas zu freuen, fördert die Durchblutung des Belohnungszentrums im Gehirn**, es schüttet einen gesunden Hormoncocktail aus Dopamin, Endorphinen und Serotonin aus.“ Nichts Aufregendes geplant? Das Konzept funktioniert auch mit schönen Erinnerungen. So werden Wohlbefinden und Motivation animiert.

2 ... DUFTENDE KRÄUTERFREUDEN

Für einen entspannten Start sorgen ätherische Öle. Kräuterbloggerin Doris Kern (mittliebegemacht.at) schwört auf deren belebende Wirkung: „Rosmarin weckt die Energie. Perfekt für Morgenmuffel. Der Duft von Zitrusfrüchten wie **Grapefruit oder Orange macht gute Laune und verstärkt die Konzentration.** Und Lavendel wirkt je nach Bedürfnis anregend, aufbauend oder auch beruhigend.“ Die Düfte kann man besonders entspannt im Bad genießen, mit einem selbstgemischten Duschgel: In 90 ml geruchsneutrale Flüssigseife 10 ml Mandelöl, 10 Tropfen Rosmarinöl, je 4 Tropfen Orangen- und Grapefruitöl und 2 Tropfen Lavendelöl einrühren. In Flaschchen abfüllen und verwenden.

3 ... BEFLÜGELNDE HALTUNG UND ENERGIE

Bewegt in den Tag startet Yoga-Lehrerin und 03-Moderatorin Sandra König (yogamotion.at), nämlich mit dem Sonnengruß. „In Sanskrit heißt diese Bewegungssequenz Surya Namaskar. Damit ehrt man den indischen Sonnengott Surya, der Leben, Licht und Wärme spendet. Das soll dem Yogi Gesundheit, Vitalität und Glück bringen.“ In der Früh fühlen sich Körper und Geist tatsächlich unbeweglich an, Sehnen, Muskeln, Gelenke sind noch nicht so gut durchblutet. Die Übungsabfolge **lockert die Gliedmaßen, dehnt Vorder- und Rückseite und mobilisiert die Wirbelsäule.** Und es ist ein richtiger Energiekick. Sie sind sich nicht sicher, wie der Sonnengruß geht? Im Netz gibt es zahlreiche Anleitungen.

4 ... SELFCARE IM BADEZIMMER

Verschwollenen Augen und fahler Haut sagt Rabab Faló, die als *The Facialist* bloggt (facialist.at), den Kampf an: „Legen Sie über Nacht einen Löffel ins Tiefkühlfach. Den lassen Sie dann unter den Augen mit sanftem Druck die Tränenrinne entlang zum äußeren Winkel gleiten. Dadurch kann die **über Nacht angestaute Flüssigkeit besser über die Lymphbahnen ausgeschieden werden.** Die Gefäße ziehen sich durch die Kälte zuerst zusammen und erweitern sich danach wieder. Das fördert die Durchblutung und wirkt Augenschatten entgegen.“ Zum Abschluss mit den Fingerspitzen von oben beginnend sanft das ganze Gesicht abklopfen – für rosige Haut.

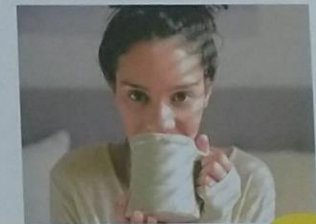
MEINE 10 MINUTEN FÜR ...

Morgenstress und schlechte Laune? Das muss nicht sein. Immerhin ist die Stimmung in der Früh wie ein Barometer für die kommenden Stunden. Bewusste Ich-Zeit und Rituale sorgen dafür, dass man klarer und **ENTSPANNTER DURCH DEN TAG STEUERT.** Wie das geht? Wir haben Experten um die besten Ideen gebeten.

REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER

5 ... EINE KRAFT-MEDITATION

Wer viel vorhat, braucht ein gutes Selbstwertgefühl und viel Tatkraft. Dafür rät Mariella Leydolt vom Meditationsnetzwerk (meditationsnetzwerk.at) zu folgender Übung: „Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, legen Sie die Hände auf den Oberbauch. Atmen Sie mehrere Male langsam tief ein und aus. Stellen Sie sich bei jedem Einatmen vor, wie **gelbe Energie in den Körper eindringt.** Spüren Sie, wie sich die Sonne vom Solarplexus weg ausbreitet und ihre Strahlen nach und nach den ganzen Körper durchdringen. Das lässt Ihr Licht und Ihre Kraft von innen heraus in die Welt strahlen.“ Zusatzplus: Die tiefe Atmung regt Hirn, Verdauung und Zellen an.



6 ... EINE RELAXTE TASSE TEE

Klingt banal, ist aber besonders für Morgenmuffel und Hobbygärtnerinnen das perfekte Aufwachritual. Vor allem, wenn man die Kräuter frisch pflückt. Das weiß auch Bloggerin Valerie Jarolim (blattunddorn.at): „In diesen Tee passt alles, was sich im Garten oder im Kräuterbeet finden lässt. Ringelblume, Schafgarbe, Gänseblümchen, Rotklee oder Löwenzahn. **Minze und Basilikum beleben** außerdem. Nach Lust und Laune auswählen, mit den Fingern zerkleinern und mit heißem Wasser übergießen. Nehmen Sie sich die Zeit, und schauen Sie den Blüten dabei zu, wie sie im Wasser schwimmen. Das entspannt wunderbar.“ Und den Stoffwechsel regt es auch an.

7 ... MEHR KREATIVITÄT

Sie sind auf der Suche nach einem Inspirationsschub? Schreibcoach und Autorin Ursula Neubauer (ursulaneubauer.at) schwört auf Free Writing: „Stellen Sie sich für zehn Minuten einen Wecker, nehmen Sie Stift und Papier, und **lassen Sie die Hand schreiben, ohne nachzudenken** und ohne den Stift wieder vom Papier zu nehmen. Es ist egal, was da rauskommt, ob sinnvoll oder inhaltsleer. Es braucht keine ganzen Sätze oder schöne Formulierungen. Es kann auch nur „Kaffee, Kaffee, Kaffee“ oder Ähnliches sein. Wichtig ist der Schreibfluss. Der ordnet ganz nebenbei die Gedanken, holt uns aus Grübelspiralen raus und bringt mehr Klarheit.“ Und all das hilft, die eigene Kreativität freizusetzen.

FOTOS: GETTY IMAGES, i-STOCK PHOTO