

Elternimpuls im September:

Tipps für einen gelingenden Start in den Tag



Kennt ihr das Gefühl beim Klingeln des Weckers?

Nach den Ferien reagiere ich noch empfindlicher auf den Klang meines Weckers. Am liebsten würde ich ihn ausschalten, mich im Bett rumdrehen und weiter schlafen... Aber die Schule, der Kindergarten, die Arbeit ruft! Und vor allem erst mal die Kinder wecken, das Frühstück richten, Vesperbrote schmieren...

Schnell kann eine gehetzte oder genervte Stimmung auf die Kinder überschwapen...

Dass dies nicht passiert, haben wir hier ein paar Tipps; denn schließlich ist entscheidend, wie wir in den Tag starten! Oder wie lautet der Slogan eines Brotaufstrich Herstellers: „Der Morgen macht den Tag!“ ☺

Übung 1: Nehmt beim Aufwachen die Wärme wahr. Genießt für einen Moment das Dasein. Horcht kurz in euch. Dehnt und streckt euch bewusst. Dann kann's losgehen...

Übung 2: Legt euch irgendetwas Schönes neben den Wecker: ein Stück Schokolade, eine Blume, einen Edelstein, eine schöne Postkarte, ein Foto von jemandem, der euch Kraft gibt... Wenn morgens der Wecker klingelt, habt ihr sofort ein schönes Gefühl oder einen positiven Gedanken und könnt so hoffentlich leichter aufstehen.

Übung 3: Überlegt euch abends beim Einschlafen, auf was ihr euch am morgigen Tag freut. Gibt es etwas, was mich leichter aufstehen lässt?

Wer mag, kann sich einen Knoten ins Taschentuch machen und neben den Wecker legen. Dann erinnert ihr euch gleich morgens an das, was euren Tag lohnenswert macht!

Übung 4: Ihr stellt euren Wecker eine viertel Stunde früher und gönnt euch in dieser Zeit etwas nur für euch. Eine Tasse Kaffee in Ruhe oder eine Yoga-Übung oder ein paar Atemzüge frische Luft am Fenster... Dies stärkt das Gefühl, dass wir entschieden und selbstbestimmt in den Tag starten.

Übung 5: Ihr geht früher ins Bett und wacht morgens ausgeschlafen auf ;-)

Und wenn morgen früh der Wecker klingelt: Gutes Gelingen beim Start in den Tag!
Falls es nicht klappen sollte, macht nichts. Probiert's mit der nächsten Übung ;-)

Ute Rieck, Projektreferentin im Fachbereich Ehe & Familie

Foto: Alexandra H. / pixelio.de