



© fizkes / stock.adobe.com

## Me-Time am Morgen

**Wohlbefinden.** Bereits eine Stunde unverplante Zeit in unserem turbulenten Alltag ist wertvoll. Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen und sie so gestalten, wie es einem gefällt. Klingt gut? Eine Möglichkeit, die sich dann bietet: den eigenen Biorhythmus umstellen und von der Morgenruhe profitieren.

Me-Time, auch „Ich-Zeit“ oder „Alone-Time“ genannt, ist eine besondere Zeit nur für einen selbst, die man sich möglichst täglich gönnen sollte. Ob für Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse, Hobbys oder Emotionen. Sie bestimmen ganz für sich, was Sie in dieser Zeit machen möchten und was Ihnen guttut. Ziel ist es, abzuschalten, durchzuatmen und bei sich selbst zu sein. Schaffen Sie sich in Ihrem täglichen Zeitplan bewusst einen festen Platz dafür! Quasi eine stärkende Auszeit, am besten vor dem (All-)Tag, um wieder klarer, ausgeglichener und mit neuer Energie durchstarten zu können. Denn wenn der Tag erst einmal begonnen hat, bleibt meist keine Zeit mehr dafür.

### **Einfach machen, könnte ja gut werden!**

Während im Frühling und Sommer, wenn morgens die Vögel zwitschern und es den Sonnenaufgang zum Nulltarif dazu gibt,

das Aufstehen leichter fällt, braucht es in der Herbst- und Winterzeit zusätzlichen Ansporn. Durch mehr Dunkelheit findet gefühlt alles etwas später und kürzer statt. Doch wie motivieren Sie sich, den inneren Schweinehund zu überlisten und den eigenen Biorhythmus umzustellen? (WIR 6/22, Seite 52)

Erstens überlegen Sie sich schon vorher, was Sie morgens in Ihrer Me-Time Gutes tun möchten, und machen sich deutlich, welchen positiven Effekt Sie davon haben. Zweitens gehen Sie früh genug ins Bett; 6,5 bis 7,5 Stunden Schlaf sollten es schon sein.

### **Ideen für die Me-Time**

- Stretching
- In Ruhe einen Kaffee/Tee trinken
- Walken oder joggen
- Work-out
- Fahrrad fahren
- Yoga und Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Meditieren
- Ein Buch lesen
- Tagebuch schreiben
- Musik hören
- Selbstliebe und Dankbarkeit klarmachen

## Lassen Sie Ihr Smartphone aus!

Denn wer um 5 Uhr aufstehen will, sollte spätestens um 22 Uhr das Licht ausmachen. Ausgeschlafen lässt es sich definitiv leichter aufstehen und genügend Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil physischer und psychischer Gesundheit. Tricksen Sie sich selbst aus und stellen Sie den Wecker weit genug von Ihrem Bett weg, damit Sie aufstehen müssen, um ihn auszuschalten. Wer einmal raus aus den Federn und auf den Beinen ist, geht so schnell nicht mehr zurück ins Bett.

Falls es Ihnen schwerfällt, den Wecker direkt eine Stunde früher zu stellen, fangen Sie in Etappen an. Mit fünf Minuten früher jeden Tag, bis die Stunde erreicht ist, oder die erste Woche eine halbe Stunde und ab der zweiten Woche eine ganze Stunde früher aufstehen. Auch wenn es in der ersten Zeit etwas Überwindung kostet und Sie sich die Stunde auch am Nachmittag oder Abend freihalten könnten, in aller Frische geht man die Dinge am besten an. Und das großartige Gefühl, am Morgen schon etwas Gutes für sich getan zu haben, gibt weiteren Schwung für die anstehenden Aufgaben des Tages.

### So gelingt der Start in den Tag

Um dazu den Stoffwechsel noch in Schwung zu bringen, trinken Sie nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser auf nüchternen Magen. Die Verdauung wird angeregt, der Magen ist vorerst gefüllt und das Frühstück kann nach der Me-Time erfolgen. Lassen Sie Ihr Smartphone aus. Falls Sie es für Musik oder eine bestimmte App brauchen, lesen Sie keine Mails oder Nachrichten und öffnen Sie auch keine Social-Media-Apps. Umso mehr offline Sie starten, desto mehr Kraft können Sie tanken.

Mit was möchten Sie den Tag beginnen? Möchten Sie in Ruhe einen Kaffee oder Tee trinken und die Gedanken schweifen lassen, ein Buch lesen, auf dem Balkon meditieren, eine Sporteinheit wie Laufen oder Yoga machen, Musik hören? Vielleicht bevorzugen Sie auch eine Kombination aus zwei bis drei Dingen. Egal was es ist, Hauptsache, Sie tun es wirklich gerne

und es muss Sie keiner dazu motivieren in dieser frühen Stunde.

### Zeit allein verbringen – ist das wichtig?

Die meiste Zeit sind wir umgeben von anderen Menschen, Stimmungen, Meinungen, Einflüssen, und einer Menge an Informationen und Eindrücken. Ob durch Familie, Freundeskreis, Arbeit, Nachrichten oder Social Media. Eine tägliche Flut, die uns – auch ungewollt – erreicht und durchaus ab einem gewissen Punkt das Verlangen nach einer einsamen Insel aufkommen lässt. In der Me-Time halten Sie inne, können in sich hineinhören und den Fokus ganz auf sich legen. Selbst wenn Sie nicht immer eine Stunde zur Verfügung haben, schon wenige Minuten reichen aus, um einen positiven Effekt auszulösen. Sie steigern Ihr Wohlbefinden, das Gehirn kann abschalten und Kopf und Körper können sich mit angenehmen Dingen beschäftigen. Gerade wenn es im Alltag hektischer zugeht, übergehen wir schnell unsere Bedürfnisse, ignorieren Beschwerden, Hilferufe unserer Seele und des Körpers, sind erschöpft und überlastet. Sich Zeit für sich zu nehmen, hat mit Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst zu tun. Sie passen auf sich auf,

### Die positiven Effekte von Me-Time

- Entspannung für Kopf und Körper
- Reset für das Gehirn
- Die Möglichkeit, in sich selbst einzutauchen
- Bedürfnisse besser spüren und erkennen
- Schärft die Selbstreflexion
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit
- Steigert die Produktivität
- Probleme werden klarer und lösbar
- Verbessert das Wohlbefinden
- Steigert die Kreativität
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Steigert die Stimmung

fördern Ihre Gesundheit und sind stress-resistenter. Wer selbst stark ist und in sich ruht, kann Gegenwind besser die Stirn bieten und andere inspirieren.

Die Me-Time sollte etwas sein, worauf man sich freut und was einem, nach Umstellung des Biorhythmus, leichtfällt. Langfristig gesehen kann man von den positiven Wirkungen nur profitieren, für sich selbst und das Umfeld. Einen Versuch ist es allemal wert, machen Sie die Me-Time zu Ihrem Morgenritual, so oft es geht.

### Was machen die Eulen?

Doch wenn Sie vom Schlaftyp her eindeutig eine Eule (Langschläfer) anstatt einer Lerche (Frühaufsteher) sind und Ihnen das frühe Zubettgehen sowie das zeitige Aufstehen eher schwerfallen, sollten Sie nicht versuchen, Ihren Biorhythmus zwanghaft umzustellen. Zeitverschiebungen wie eine Stunde am Morgen bzw. Abend sind ohne Weiteres machbar. Dauerhaftes Herausfordern könnte das Gegenteil bewirken und sich nachteilig auf den eigenen Biorhythmus auswirken, mit Nebenwirkungen wie Schlafmangel, verminderter Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Nervosität. Somit überlassen Sie den Lerchen die goldene Morgenstunde und legen sich Ihre Me-Time auf eine Tageszeit, zu der Sie aufblühen. Alles andere wäre ein dauerhaftes Erzwingen einer neuen Lebensroutine. Doch seien Sie getrost, die meisten Menschen sind leichte Früh- oder leichte Spättypen, sogenannte Mischformen. Die Chancen stehen also gar nicht schlecht, das neue Vorhaben gelingend in die Tat umzusetzen und beizubehalten, um mit neuer Power den Tag zu beginnen.



Alexandra Ott  
ZMF & Mentalcoach,  
Schlungenbad  
hallo@alexandra-ott.de