

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.