



## „Die erste Morgenstunde ist das Steuerrad des Tages“

Scannen Sie einfach den QR-Code oder nutzen Sie diesen Link:  
<https://www.baak-buch.de/>



Foto: Erik Rosenberg

**Korrespondenzadresse**  
Dr. Ben Baak  
Böttcherstr. 1  
28195 Bremen  
[info@benbaak.de](mailto:info@benbaak.de)

... schrieb einmal Augustinus Aurelius.

Was ist an dieser Einschätzung dran? Haben Sie schon einmal einen Menschen sagen hören, dass er oder sie mit dem falschen Bein aufgestanden ist? Vielleicht kennen Sie das sogar von sich selbst. Haben Sie bei sich selbst schon einmal erlebt, dass Ihnen eine Situation oder ein Erlebnis den ganzen Tag verhagelt hat? Kurzum, es ist eine ganze Menge an der Aussage von Aurelius dran.

Egal welche Sportart Sie sich anschauen, Sie werden stets beobachten, dass sich die Profis vor ihren eigentlichen Wettkämpfen aufwärmen – körperlich und mental. Selbst in der Formel 1 wird das Material in der Einführungsrunde auf Temperatur gebracht.

Die alles entscheidende Frage lautet also, wie bereiten Sie sich auf Ihren „Wettkampf“ vor? Ok, vermutlich geht es bei Ihnen nicht um den 100-Meter-Sprint oder den Boxkampf, allerdings sind Ihre Herausforderungen nur anders gelagert und dabei insgesamt betrachtet keinesfalls weniger anspruchsvoll. Demnach können auch Sie von einer guten Vorbereitung profitieren und damit entscheidend auf den Erfolg des Tages sowie Ihr persönliches Wohlbefinden Einfluss nehmen – jeden Tag. Dabei dürfte Sie möglicherweise beruhigen, dass es aus meiner Sicht nicht einmal eine Stunde Ihrer Zeit beansprucht, sondern im Endeffekt nur wenige Minuten!

Die folgende Aufstellung zeigt Ihnen Handlungsoptionen auf, die Sie in Ihren Tagesbeginn integrieren können, um maßgeblich Ihre Lebensqualität zu fördern. In meinem Buch „Rendezvous mit dem Schweinehund“ schreibe ich:

„Das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben liegt in der Art und Weise, mit der du lebst. So liegt der einzig verlässliche Maßstab für wahre Selbstliebe und Selbstwertschätzung in der Zeit, die du dir täglich für dich nimmst.“ Eben dies wünsche ich mir persönlich als Ihre Einstellung für Ihr ganz persönliches Lebensglück und Ihren Lebenserfolg.

### Ihre Morgenroutine für zu Hause:

1. Trinken Sie ein großes Glas (stilles) Wasser.
2. Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl von Dankbarkeit für etwas in Ihrem Leben.
3. Legen Sie einen Tagesfokus fest: Welche eine Sache macht Ihren Tag heute zu einem Erfolg?
4. Schmeißen Sie Ihren Motor an und machen Sie eine kurze Morgenaktivität:
  - Gehen Sie dafür einer etwa 10-minütigen Aktivierung nach.
  - Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung (beispielsweise durch ein paar Hampelmannen oder Läufe auf der Stelle).
  - Sorgen Sie für eine angemessene Kräftigung und achten Sie hier insbesondere auf Ihre Rumpfmuskulatur (machen Sie beispielsweise eine Planke, ein paar Liegestütze und Bodenrudern sowie einige Ausfallschritte).
  - Sie können außerdem etwas Flexibilität trainieren, indem Sie beispielsweise einige Rotationen im Oberkörper einfließen lassen, öffnende Bewegung im Oberkörper durchführen und sich im ganzen Körper strecken.
  - Ein besonders wirkungsvoller Start gelingt Ihnen mit der FOX Reaktivkraft-hantel.
5. Geben Sie Ihrem Körper die richtigen Baustoffe aus Lebensmitteln (oder nutzen Sie bewusst intermittierendes Fasten).

Aus meiner Erfahrung und der Begleitung von mehreren tausend Menschen kann ich Ihnen versichern, dass bereits einige Minuten zum Game-Changer werden können, wenn Sie die Schritte befolgen. Bedenken Sie außerdem für sich persönlich oder Ihre Patienten, dass auch schon ein einzelner Baustein einen positiven Einfluss hat und lassen Sie sich nach und nach für weitere Veränderungen begeistern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und alles Gute,

**Ben Baak**