

Insbesondere in der dunklen Jahreszeit nimmt die Begeisterung für das frühe Aufstehen schlagartig ab. Dunkel, kalt, regnerisch, stürmisch, vielleicht sogar eisig. Im Bett hingegen warm und kuschelig. Auf das erste Klingeln des Weckers folgt oft eine ganze Serie, dank Snooze oder auch Schlummerfunktion genannt.

Natürlich sind das keine guten Voraussetzungen für einen energiegelassenen Start in den Tag, denn am Ende fehlt die Zeit zum entspannten Fertigmachen, um gut vorbereitet die alltäglichen Herausforderungen zu meistern. Stattdessen ist man von der ersten Minute an gehetzt und eher zerknautschter als ausgeruht. Das geht besser.

Die Vorbereitung auf einen guten Start in den Tag findet tatsächlich schon am Vorabend statt. Nebst dem Verzicht auf üppige Mahlzeiten, schlechte Snacks und Alkohol ist es vor allem eine mentale Vorbereitung. Worauf freuen Sie sich morgen? Wer diese Frage mit einem Vorhaben beantworten kann, liefert eine gute Voraussetzung, frischer ans Tagewerk zu gehen. Auch das Bewusstsein entstehen zu lassen, morgen erholt und voller Tatendrang aufzustehen, verbessert die Ausgangsvoraussetzungen ungemein. Schließlich heißt es Leistungs-Bereitschaft.

Wem die Snooze-Taste am Wecker etwas sagt oder gar zusagt, der profitiert von einem einfachen Trick. Statt den Wecker direkt in Reichweite zum Bett aufzustellen, hilft es, den Wecker am anderen Ende des Raumes zu platzieren. Dem ersten Impuls der Schlummerfunktion wird ein jähes Ende bereitet, wenn dafür erst das Zimmer durchquert werden muss. Wer dann schon aufgestanden ist, hat einen der wichtigsten Schritte gemacht.

Nun heißt es, Leben in den Körper bringen. Dabei helfen 1 bis 2 Gläser Wasser. Ja, richtig gelesen: Wasser, kein Kaffee. So wird der Flüssigkeitsverlust der Nacht ausgeglichen und der Organismus aktiviert.

Nun folgt einer der wichtigsten Bausteine der Aktivierung. Das Starten des „Motors“! Um sich im wahrsten Sinne des Wortes in Schwung zu bringen, braucht es Bewegung. Keine Sorge, dafür sind weder Fitnessstudio, noch Laufrunde erforderlich, sondern einfach ein paar Minuten Ihrer Zeit. Ein paar dynamische Positionswechsel zur Kreislaufaktivierung in Form von Tappings oder Hampelmann bringen Sauerstoff in den Körper und beschleunigen die Herzfrequenz und bereiten damit den Körper ideal vor. In der Folge gilt es, das Hormonsystem anzukurbeln, in dem auf ein paar Kraftübungen zurückgegriffen wird wie z.B. die klassischen Liegestütze, Kniebeugen und Unterarmstütz. Abschließend darf es natürlich auch nochmal etwas konzentrierter oder gar meditativ werden wie im Einbeinstand, Streckhaltung und bei bewusster Atmung.

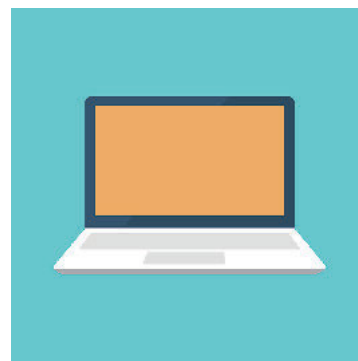
Nach nicht einmal 10 Minuten sind die müden Geister fort und es herrscht reges Treiben in Ihrem Körper. Je nach Art der Aktivierung wurde in dieser kurzen Zeit sogar ein wirkungsvolles Training absolviert, wie durch den Einsatz der FOX Hantel (www.fox-hantel.de).

Drei Dinge nehmen Sie mit dem letzten Baustein für Ihren Tag mit:

1. Sie haben ein Energiepuls für den ganzen Tag.
2. Sie haben bereits eine Bewegungseinheit absolviert.
3. Sie haben den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben gewertschätzt: sich selbst.

**Mit den besten Wünschen
für das neue Jahr,**

**Ihr
Ben Baak**



Energievoll und frisch in den Tag starten

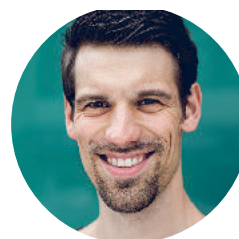


Foto: Erik Rosenberg

Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak
Speaker • Coach • Autor
Rhedung 62a
41352 Korschenbroich
info@benbaak.de