

Führe dich selbst statt zu reagieren.



Dein START IN DEN
TAG BESTIMMT *deine*
RICHTUNG



Warum richte ich mich jeden Morgen aus?

Warum lade ich dich ein dasselbe zu tun?

Legitime Frage!

Morgens nochmal genüsslich umdrehen, den Snooze anwerfen und auf den letzten Drücker aufstehen. Kennst du?

Und wahrscheinlich weiß dein Verstand, dass andere Morgenrituale dir dienlicher wären, aber manchmal ist der Körper eben schwach.

Wie du das ändern kannst? Ganz einfach: tu es! Mach neu! Das ist der einzige Weg. Und den kann weder ich noch jemand anderes dir abnehmen. Du bekommst von mir Tools, die sich bei mir und zahlreichen Frauen seit Jahren bewährt haben. Und die ich teils von meinen Mentorinnen gelernt habe.



Im 1:1 und in meinen Gruppen hast du mich als erfahrene Coachin und Mentorin an deiner Seite. Ich halte dir den Spiegel vor, ehrlich und liebevoll. Dieser Guide ist erst einmal darauf angelegt, dass du mit dir startest. Wann immer du dir meinen Impuls, mein Feedback oder meine Begleitung wünschst: schreib mir! Oder buch dir ein kostenfreies Gespräch mit mir.

Wissen allein reicht nicht aus. Umsetzung ist Queen.

Wieso überhaupt jeden Morgen ausrichten? Willst du ...

- deinen Tag gestalten oder reagieren?
- entscheiden, wie du dich fühlst oder es dir vom Außen diktieren lassen?
- in einer freudigen hohen Energie deinen Tag begrüßen oder es dem 'Zufall' überlassen?



1. DEIN ATEM

Unser erstes und unser letztes Tool im Leben

„Der Atem ist das Tor zur Gegenwart.“

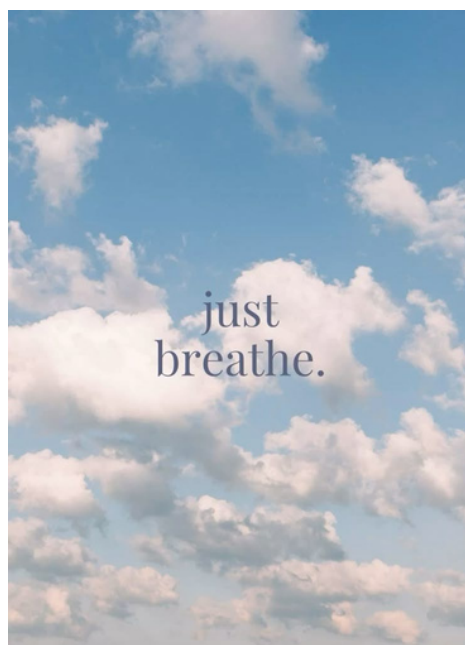
Eckart Tolle

In der Ausbildung zur Breathwork-Therapeutin habe ich mich neu verliebt in meinen Atem. Was er mir alles ermöglicht, wow!

So viel Ruhe, Regulation, Belebung und Erinnerung bis hin zur Heilung - alles, was ich gerade brauche.

Ich starte meinen Morgen für gewöhnlich mit folgender Atemübung - diese Atemtechnik läuft ausschließlich über die Nasenatmung:

- Ich setze mich, beide Füßen stabil auf dem Boden, auf meine Bettkante.
- Dann hebe ich mit der Einatmung meine Arme mit gespreizten Fingern. Mit der Ausatmung lasse ich meine Arme sinken und schließe meine Hände.
- Das Ganze praktiziere ich in HOHEM TEMPO 30 Mal (ich zähle dreimal bis zehn, das ist übersichtlicher).
- Dann mache ich eine kurze Pause und beobachte, wie mein Körper reagiert. Wo spüre ich ein Kribbeln? Wo zieht etwas? Wo entsteht Aufregung? Nur beobachten, nicht bewerten.
- Den 30er Block wieder hole ich weitere zwei Mal. Immer mit einer Pause zwischen den Blöcken. Nur beobachten, nicht bewerten.



Meine Beschreibung kommt dir bekannt vor? Tony Robbins praktiziert diese Atmung seit den 1980er Jahren jeden Morgen in seinem Priming.



1. DEIN ATEM

Unser erstes und unser letztes Tool im Leben

Es gibt unzählige Atemübungen, wie du dir vorstellen kannst. Diese schätze ich besonders am Morgen, weil sie unglaublich belebend und energetisierend ist. Sie lädt mich regelrecht auf für den Tag.

Im Laufe des Tages kannst du dir immer wieder mit deinem Atem helfen, deinen Zustand zu variieren. Dafür empfehle ich diese Art der Morgenatmung. Hier kommen Übungen infrage wie ...

- **Die Boxatmung:** Du nimmst dir fünf Minuten an einem ruhigen Ort für dich. Du atmest auf vier ein, hältst auf vier, atmest auf vier aus, hältst auf vier. Und dann beginnst du wieder von vorn. Dank der Gleichmäßigkeit und Struktur wirkt die Boxatmung beruhigend und reduziert Stress.
- **Lange Ausatmung:** Meistens atmen wir im Alltag zu viel ein und zu kurz aus. Wenn du doppelt so lange ausatmest, wie du einatmest, versorgst du deinen Körper optimal mit Sauerstoff. Und ganz nebenbei beruhigt sich ein System.
- **4-7-8 Atmung:** Du atmest vier Sekunden ein, hältst deinen Atem sieben Sekunden und atmest acht Sekunden lang aus. Diese Technik hilft dir, den Blutdruck zu senken und deine Entspannung zu fördern.

Probier dich aus! Nimm dir einfach mal zwischendurch fünf Minuten für deinen bewussten Atem und beobachte die Effekte.

2. DEIN MORNINGMOVE

Shake it, babe!

„Du musst dein Leben tanzen.“

Friedrich Nietzsche

Nach dem bewussten Atmen gehe ich in meinen sogenannten Move. Ich nenne es nicht Tanz, weil es das nicht ganz trifft.

Im Move geht es darum, dass du aus deinem Schöpferinnen-Zentrum heraus, deinem Beckenraum, in die Bewegung gehst. Du kannst dir Musik dazu nehmen, du kannst es ohne Musik machen. Ganz wie du willst.

Gut ist, dir Zeit zu nehmen. Mindestens zwei Minuten, lieber drei oder länger! Und dabei nicht an gut aussehen zu denken.

Es geht nicht darum, dass wir toll oder schön tanzen, sondern dass wir uns einfach in unseren Körper sinken lassen, ins Fühlen gehen und uns in voller Freude bewegen. Ausflippen, Ekstase, Kontrolle abgeben.

Dehne deinen Move genüsslich aus. Er darf über Minuten gehen! Das ist kein Sprint. Verbinde dich hier tief mit dir.

Kopf aus, Körper an

Du kommst dir komisch vor? Macht doch nichts. Vieles, was wir zum ersten Mal machen, kommt uns komisch vor. Gib dir und deinem Move einfach Zeit. Bleib dran und beobachte, was es macht und was sich verändert. Wie immer: **Beobachten, nicht bewerten.**



3. DEINE WORTE FÜR DICH

Niemand ist so wie du! Erkenne dich an.

„Ein freundliches Wort kostet nichts, und dennoch ist es das Schönste aller Geschenke.“

Daphne de Maurier

Nach der Bewegung im Körper darfst du Bewegung in deinen Herzraum bringen. Nimm dir vor deinem Spiegel zwei Minuten nur für dich – kein:e Partner:in, keine Kinder. Nur du und dein Spiegelbild. Betrachte dein Spiegelbild ganz in Ruhe. Schau dich einfach an. Das erscheint dir seltsam? Egal! Du musst lachen? Umso besser! Das ist ein guter Start in den Tag.



Du sprichst in den Spiegel:

Ich liebe dich, Name, weil du - hier nur ein paar Beispiele - (nenne mindestens eine Sache, gern mehr) ...

- ... dich umsichtig um dein Team kümmerst.
- ... so schöne ausdrucksstarke Augen hast.
- ... deinen Kindern ein liebevolles Vorbild gibst.
- ... dich gut um deine Bedürfnisse kümmerst.
- ... den Sprung ins Coaching gewagt hast.

An manchen Tagen fällt diese Übung schwerer und du willst sie am liebsten abbrechen. Das ist vollkommen in Ordnung. Wir alle haben manchmal solche Gefühle und du kannst - wie bei allen Gefühlen - einfach einen Schritt neben dich treten und dir dein Gefühl gestatten und ansehen. Im täglichen Üben fühlst du dich erfahrungsgemäß nach und nach immer ein bisschen komfortabler damit.



4. DEINE DANKBARKEIT

Warum alles mit ihr beginnt.

“Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.”

Francis Bacon

- Warum sind Dankbarkeitsrituale so wirkungsvoll?
- Können wir Dankbarkeit üben?
- Und warum sollten wir uns die Mühe überhaupt machen?

Ganz einfach, Dankbarkeit zu empfinden, ist eng mit Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin verbunden. Diese Botenstoffe sind stark mit Glücksgefühlen und positiven Emotionen verknüpft.

Dabei geht es darum, dass du die Dankbarkeit fühlen und ausdrücken kannst. Wenn du also zum Beispiel ein Geschenk bekommst, für das du dich aus Höflichkeit bedankst, dein Gefühl ist aber ein anderes, weil dir das Geschenk gar nicht zusagt, so bist du nicht mit dem Gefühl Dankbarkeit in Verbindung. Es geht also ums Fühlen.

Die Psychologie spricht hier von der “spezifisch episodischen Emotion”. Und es darf auch um den Ausdruck deiner Dankbarkeit gehen, den sogenannten “spezifisch emotionalen Charakterzug”. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass du einer Freundin nicht nur dankbar bist für ihren Anruf, sondern dies auch zum Ausdruck bringst.



4. DEINE DANKBARKEIT

Wie du sie umsetzt.

Dankbarkeit ist auch sehr wertvoll im Empfangen, also die Person zu sein, der jemand dankt. Achte in deinem Alltag darauf, dass du Menschen hilfreich sein kannst und sie in ihrem Wachstum unterstützt.

Warum ist das Gefühl der Dankbarkeit so wertvoll für deine Selbstliebe? Ganz einfach: Wenn du echte Dankbarkeit fühlst, ist dort kein Platz mehr für Selbstzweifel, Kritik an dir und anderen, Missmut, Unzufriedenheit, Angst, Panik ...



Denn du hast dich entschieden dankbar zu sein.

Wenn du eine tägliche Dankbarkeitsroutine führst, wirst du nach spätestens zwei Wochen eine Veränderung merken. Die meisten meiner Kundinnen fühlen den Wandel schon in der ersten Woche. Wie kann deine Dankbarkeit aussehen?

Schreibe jeden Morgen nach dem Atmen und dem Move zehn Dinge auf, für die du dankbar bist. Und schreibe nicht einfach "Ich bin dankbar für xyz." Schreibe: "Ich bin dankbar für xyz, weil ..." Indem du deine Dankbarkeit begründest, vertiefst du sie. Und das ist so wertvoll! Je dankbarer du bist, desto besser fühlst du dich.

Dankbarkeit ist das Ende jeder Bewertung.



4. DEINE DANKBARKEIT

Was sie dir über dich verrät.

Was uns leicht von der Hand geht, ist Dankbarkeit für die schönen Dinge im Leben. Unsere gelungenen Beziehungen, Freundschaften, liebevolle Begegnungen, Sonnenschein, Reisen, leckeres Essen, ein gemütliches Zuhause, Wohlstand und Fülle ...

Was aber ist mit den Erlebnissen, die du gar nicht haben willst? Deine Erkältung, den Streit mit deinem:r Liebsten, den Strafzettel am Auto, die nervige Kollegin, die stressige Vorgesetzte ...

Hier beginnt die Meisterschaft! Wenn du einmal verinnerlicht hast, dass du für alles verantwortlich bist, was dir in deinem Leben begegnet, dass also DU dein gesamtes Außen kreierst, dann lernst du, die Geschenke zu finden.

Spürst du jetzt eindeutigen Triggeralarm? Wie bitte? Verantwortlich für die miese Laune eines anderen? Die Rückenschmerzen? Das Kopfweg? Usw. usf. Wunderbar! Denn dann liegt hier ein besonders großes Geschenk für dich. Du darfst es noch entdecken.

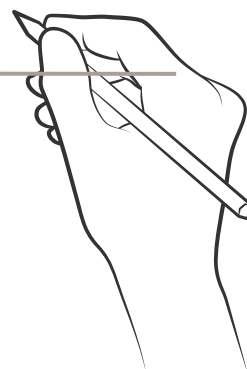
Hier entsteht bei meinen Kundinnen besonders schnell Wachstum. Rein in die volle Verantwortung.

Geh gern mit mir in Austausch hierzu.



Wofür bist du heute dankbar?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black-and-white illustration of a hand holding a pen, poised as if about to write. The overall appearance is that of a clean, unused notebook or worksheet.



Übe dich in tiefer Dankbarkeit

5. BEBILDERTE DANKBARKEIT

Verstärke dein Gefühl mit Bildern.

Sicher kennst du Visionboards. Und vielleicht hast du auch schon eines für dich kreiert. Um nichts anderes geht es hier. Jeden Morgen und jeden Abend bebildere ich meine Dankbarkeit. Ich mache das in geschlossenen Facebook- oder WhatsApp-Gruppen - je nachdem, wie ich mit meinen Kundinnen verbunden bin.

Das ist so ein wirkungsvoller Verstärker für Dankbarkeit! Und gleichzeitig holst du deine Wünsche ganz nah an dich heran, wenn du deine Dankbarkeit bebilderst.



Du kannst hier manuell basteln oder digital schnippeln - ganz, wie es dir gefällt. Für die morgendliche Ausrichtung ist die digitale Variante - ich nutze pinterest - die einfachste Lösung.

Und wenn du dir einen echten Verstärker für deine morgendliche Ausrichtung wünschst: **Gemeinschaft!**

Und damit meine ich nicht, du sollst jetzt gefälligst bei mir buchen. Schau doch mal, ob du eine liebe Freundin hast, mit der du Aspekte deiner Ausrichtung teilen magst. Es ist so bestärkend, die Dankbarkeit anderer lesen zu dürfen. Geschätzte Freundinnen und Kolleginnen im Move zu sehen oder auch mal gemeinsam zu moven.



Schön

... dass es dich
gibt!

Fragst du dich: Soll ich aufhören zu arbeiten, um all diese Übungen jeden Morgen unterzubringen? Nein. Du musst nicht alles auf einmal machen.

ABER FANG AN! JETZT!

Du hast dich lange genug verschoben.

UND BLEIB DRAN.

Das ist der einzige Weg in dein Wachstum.

Und frag dich:

Bin ich mir 30 Minuten am Morgen wert?

Will ich entscheiden, wie ich den Tag beginne und beende und in welchem Gefühl ich die Zeit dazwischen erlebe?



*Der erste Schritt ist bekanntlich der schwerste.
Danach bin ich an deiner Seite.*



anne@annedillmann.de



[annedillmann.de](https://www.annedillmann.de)



[https://instagram.com/
anne_dillmann/](https://instagram.com/anne_dillmann/)



[https://www.linkedin.com/in/ann
e-dillmann-7894b4215/](https://www.linkedin.com/in/anne-dillmann-7894b4215/)



[https://www.facebook.com/
Weiblicher.Selbstwert](https://www.facebook.com/Weiblicher.Selbstwert)

