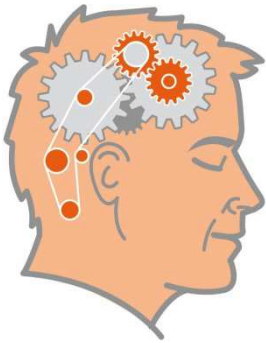


Das mental-emotionale Frühstück: „Heute ist mein bester Tag“



Der Motivations-Experte Artur Lassen hat schon vor langer Zeit ein Buch mit diesem Titel veröffentlicht. Vielleicht kennen Sie das – an manchen Tagen stehen wir morgens auf und würden am liebsten wieder zurück ins Bett fallen, wenn wir an Tagesaufgaben denken, die uns keinen Spaß oder gar Stress bereiten. Mich langweilt beispielsweise routinemäßiger Papierkram, der aber notwendig ist. Neugier dagegen aktiviert den Antriebsneurotransmitter Dopamin und bringt das Gehirn in die freudige Erwartung, etwas Neues zu lernen.

Daher empfehle ich, jeden Tag gleich morgens nicht nur Brötchen mit Honig, sondern auch Gedanken zu frühstücken, die das Gehirn in positive Erwartung und Stimmung versetzen.

Hier fünf Möglichkeiten:

1. Einer dieser Gedanken kann die **Behauptung sein „Heute ist mein bester Tag“**. Sogleich beginnt das Gehirn nach allem zu suchen, was den heutigen Tag zum Besten machen kann. Vor allem entsteht die so gesunde Regung der Neugier. Neugier gilt es nur dann zu disziplinieren, wenn auf der Autobahn der Gegenseite ein Unfall ist und wir dazu neigen, langsamer zu fahren und einen Stau zu erzeugen, um zu sehen, was passiert ist. Oder wenn es um den privaten Bereich von anderen geht. Aber was die Lernprozesse, die Kreativität und das Erleben des Tages betreffen, kann unsere Neugier gerne zur Höchstform auflaufen. Wir sind gespannt auf alle spannenden und wundervollen Erfahrungen, die wir heute machen werden.
2. Oder wir vergegenwärtigen uns gleich morgens unsere **Ziele** des Tages oder auch die größeren Ziele unseres Lebens. Wir stellen uns vor, wie es aussieht, wenn sie erreicht sind. Wir freuen uns im Voraus auf alle Schritte hin zu unseren Zielen, die wir heute erreichen – seien es auch noch so kleine.
3. Wir machen uns gleich morgens einige **ehrliche Komplimente**. Dann hat unser emotionales System umso mehr Lust, diese Komplimente zu bestätigen und noch mehr davon zu erreichen. Auch mit ehrlichen Komplimenten an das Umfeld bitte nicht geizig sein.
4. Wir lassen unsere **rechte Hirnhälfte ein wenig genießen** – das reduziert Stress. Zum Beispiel, indem wir etwas Schönes anschauen wie vielleicht eine Blume, einen bewussten Blick in die Natur werfen oder kurz in der Sonne baden. Wichtig dabei ist, die Schönheit zu sehen, zu fühlen, zu empfangen, das Herz aufgehen zu lassen.
5. Wir machen uns etwas bewusst, wofür wir heute **dankbar** sind. Im Gefühl empfangen und genießen wir es – das aktiviert heilsame Gefühle in uns und badet unsere Zellen darin. Es ist wie ein kleiner Schluck Medizin am frühen Morgen.

Michaele Kundermann
Tag der emotionalen Achtsamkeit – 29. September
Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach
☎ 0 60 81 / 58 43 66
Email: contact@kundermann-consult.de

Gerne können Sie den Blog in dieser Form weitergeben/-mailen und privat nutzen. Das Urheberrecht an allen von Michaele Kundermann erstellten Texten dieser Webseite verbleibt jedoch bei Michaele Kundermann. Die Unterlagen dürfen - auch auszugsweise oder in bearbeiteter Form - nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung von Michaele Kundermann anderweitig veröffentlicht oder verwendet werden.