



## Die Kraft der achtsamen Rituale:

Warum sie uns im Alltag beflügeln

Auf den nächsten Seiten dürfen wir euch 5 achtsame Morgenrituale und 5 Blitz-Ideen, wenn es morgens mal schneller gehen muss, präsentieren, die wir gemeinsam mit Bloggerin Karin Graf-Kaplaner von Jubeltage (Instagram: [@jubeltage](#), Blog: [www.jubeltage.at](http://www.jubeltage.at)) für euch entwickelt haben.

Rituale sind unglaublich wertvoll, denn sie geben unserem Leben einen Rahmen. Wenn wir jeden Tag dieselben Dinge tun, kommt dann die Flexibilität nicht ein wenig zu kurz? Nein, ganz im Gegenteil: Gerade in unserer schnelllebigen, digitalen Zeit, in der sich alles im Eiltempo verändert, geben uns Rituale die nötige Ruhe und Sicherheit. Mit Ritualen haben wir die Möglichkeit, einen kurzen Moment innezuhalten und durchzuatmen.

### Bewusste Anker setzen

Außerdem können Rituale echte Glücksmomente hervorrufen. Wenn wir zum Beispiel schon am Morgen, statt auf Autopilot zu schalten, achtsam in den Tag starten und uns etwas Gutes tun: Wenn wir in Ruhe zu unserem Frühstück ein Fläschchen Yakult genießen oder gleich am Anfang des Tages in Bewegung kommen. Durch solche achtsamen Momente am Morgen können wir unsere Laune bereits positiv beeinflussen. Außerdem tragen wir mit kleinen, gesunden Ritualen erheblich zur Erhaltung unseres Wohlbefindens bei. Wir bemerken oft nicht, dass unser Nacken verspannt ist oder wir uns gestresst fühlen, wenn wir im Autopilot-Modus über den Tag agieren. Deshalb sind diese Anker, in Form von Ritualen, für einen kurzen Check-in wichtig - nur was wir bewusst wahrnehmen, können wir zum Positiven ändern.

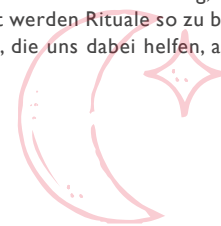
### Bye, bye Perfektionismus!

Wenn wir damit beginnen ein neues Ritual in unseren Alltag zu etablieren, erfordert es zugegebenermaßen ein wenig Durchhaltevermögen, um langfristig dranzubleiben. Trotzdem ist es wichtig, nicht zu viel Perfektionismus zu erwarten, damit wir motiviert bleiben und Spaß daran haben.

### „Selbst ein Weg von tausend Meilen, beginnt mit einem Schritt.“

*Japanisches Sprichwort*

Wie wäre es, wenn wir uns einfach davon verabschieden „alles perfekt“ zu machen und es mit der „4 von 7-Regel“ versuchen? Mit ihr wird es ganz leicht neue Routinen zu etablieren: An 4 von 7 Wochentagen versuchen wir das zu tun, was wir uns vorgenommen haben. Wenn wir es an den anderen 3 Tagen nicht schaffen, dann ist es vollkommen in Ordnung, wenn doch – umso besser! Mit der Zeit werden Rituale so zu bewussten und regelmäßigen Intentionen, die uns dabei helfen, achtsamer den Alltag wahrzunehmen.



**Yakult**



## Achtsames Morgenritual I:

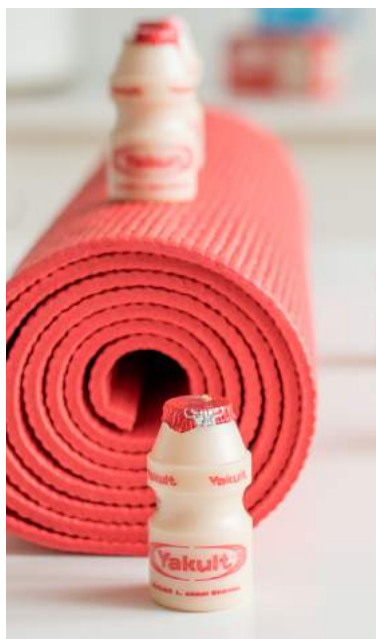
Gut ausgeschlafen mit Bewegung schwungvoll in den Tag starten

Ausreichend Schlaf ist essentiell, damit wir uns richtig wohlfühlen. Im Alltag unterschätzen wir immer wieder, wie kontinuierlicher Schlafmangel dazu führt, dass wir weniger Energie für den Tag haben. Dafür ist es gar nicht notwendig, sich wochenlang die Nächte um die Ohren zu schlagen. Schon jeden Tag 1-2 Stunden weniger Schlaf als nötig, sind im Alltag spürbar.

Natürlich ist es verständlich, dass wir nach einem langen, arbeitsreichen Tag noch Zeit „für uns“ haben möchten, sei es zum Lesen, Netflixen oder für gute Gespräche mit unserem Partner. Wenn am nächsten Tag der Wecker klingelt und wir dreimal auf „Snooze“ gedrückt haben, spüren wir allerdings genau, dass die Nacht etwas zu kurz war. Schlafen wir hingegen täglich 7 bis 8 Stunden, wachen wir nach einigen Wochen Routine (wenn wir dann richtig ausgeschlafen sind) ohne Wecker und richtig erholt auf – ein wundervolles Gefühl.

### Bewegung für positive Vibes

Ein weiterer Vorteil: Gehen wir früh genug ins Bett, schaffen wir es leichter aufzustehen, Morgenrituale einzubauen und gesund in den Tag zu starten. Denn wenn die Zeit fast zum Duschen und Frühstück zu knapp ist, dann ist an ein Mini-Wohlfühlprogramm, zum Beispiel in Form von Bewegung, gar nicht erst zu denken. Dabei sind schon 5 Minuten ausreichend, damit wir uns besser fühlen und nach einigen Wochen eine positive Veränderung wahrnehmen. Nein, es braucht wirklich keinen ausgiebigen Morgenlauf oder eine Stunde Gymnastik, damit wir uns mit Bewegung täglich etwas Gutes tun. Klingt zu einfach um wahr zu sein?



**Damit Ausreden erst gar nicht entstehen, haben wir 5 motivierende Ideen gesammelt, um am Morgen schnell und ohne viel Aufwand in Bewegung zu kommen:**

**1. Tanzen:** Wir können zum Beispiel zwei Songs unserer Lieblingsmusik aufdrehen und eine Runde durch die Wohnung tanzen. Das bringt unsere Zellen in Schwung und hebt die Laune.

**2. Yoga:** Die ein oder andere Yoga-Übung lässt sich sogar gleich nach dem Aufwachen aus dem Bett heraus machen. Wer es lieber ruhiger und meditativer möchte, rollt die Yoga-Matte aus und weckt den Körper sanft mit ein paar Dehnübungen. Auf YouTube gibt es unzählige Videos für sanfte Morgenroutinen, die auch nicht Unmengen an Zeit in Anspruch nehmen.

**3. Morgenspaziergang:** Alle Hundebesitzer/innen haben hier einen klaren Vorteil, denn der kurze Spaziergang am Morgen ist für sie ein fixes Ritual.

**4. Seilspringen:** Um unseren Kreislauf in Schwung zu bringen, müssen wir nicht einmal die Wohnung verlassen. Ein weiterer Vorteil: Das klappt auch bei jedem Wetter.

**5. Intensiver Lauf oder Schwimmen:** Wenn wir mehr Zeit haben, ist natürlich auch ein intensiver Lauf oder eine Runde Schwimmen im Hallenbad eine tolle Option. Vielleicht lässt es sich sogar mit dem Weg zur Arbeit kombinieren.

Klar ist: Das geht nur, wenn wir gut ausgeschlafen sind :)

## Achtsames Morgenritual 2:

### Mit Meditation atmend den Fokus finden

Mit einer kurzen Meditation und einer klar definierten Intention in den Tag zu starten, verändert in unserem Leben sehr viel zum Positiven. Warum ist das so? Wenn wir uns hinsetzen, die Augen schließen und für einige Minuten ruhig werden, beginnen wir unsere Gedanken zu beobachten. Wir spüren unseren Körper, fühlen in uns hinein, wie es uns geht und fokussieren. Gerade am Morgen, bevor es hinaus in die beschäftigte Welt geht, ist das besonders wertvoll.

**„Du solltest täglich 20 Minuten meditieren. Außer wenn du zu beschäftigt bist, dann solltest du eine Stunde meditieren.“**

*Altes Zen-Spruchwort*

Trotzdem ranken rund um das Thema Meditation sehr viele Mythen und auch Vorurteile, weshalb es viele Menschen gar nicht erst ausprobieren möchten. Die Gedanken an Räucherstäbchen und stundenlanges Sitzen sind einfach schwer aus unserem Kopf zu verbannen. Dabei hat Meditation an sich weder etwas mit Esoterik, noch mit langer formeller Praxis zu tun. Ein paar Minuten täglich sind für mehr Lebensqualität und einen positiven Effekt bereits ausreichend. Meditieren können wir überall und brauchen dafür keinen speziellen Ort: In der U-Bahn, am Arbeitsplatz, am Strand...

Sehr hilfreich ist es (egal wo wir uns befinden), wenn wir uns mit unserem Atem verankern. Dabei nehmen wir ganz bewusst wahr, wie der Atem durch die Nase ein- und wieder ausströmt. An der Nasenspitze oder an der sich hebenden und senkenden Bauchdecke können wir das besonders gut empfinden.



### Regelmäßig den Geist beruhigen:

Wenngleich die Länge der Meditation oder der Ort nicht wichtig sind, ist für einen nachhaltigen Effekt – wie bei vielen Ritualen – die Regelmäßigkeit umso wichtiger. Eine regelmäßige Anwendung, wie beispielsweise auch bei unserem täglichen Fläschchen Yakult, kann dabei helfen, Rituale als festen Bestandteil in unseren Alltag zu integrieren. So ist es auch in der Meditationspraxis. Sowohl unser Körper, als auch unser Geist benötigen die regelmäßige Anwendung, damit eine Veränderung spürbar wird. Deshalb ist es sinnvoll, dass wir uns jeden Tag vornehmen gleich am Morgen ein paar Minuten zu meditieren.



### Gedanken beobachten als wertvolles Ritual

Die Erwartung, dass wir bei einer Meditation „an nichts“ denken sollen, hält sich ebenso hartnäckig. Gerade in der Stille erkennen wir erst, wie viele Gedanken in unserem Kopf auftauchen. Von der Einkaufsliste bis hin zum Treffen mit der Freundin oder dem späteren Telefonat mit dem Chef. Oft entsteht dadurch das Gefühl, wir würden in der Meditationspraxis etwas falsch machen. Doch genau das Gegenteil ist der Fall! Die eigentliche Übung der Meditation besteht darin, unsere Gedanken zu beobachten und sie wie Wolken vorbeiziehen zu lassen, um dann wieder zu unserem Atem zurückzukehren. Dabei ist es wichtig, dass wir aufmerksam und nicht zu perfektionistisch mit uns umgehen.



## Achtsames Morgenritual 3:

Warum uns ein achtsames Frühstück so guttut

Gerade wenn wir am Morgen zu wenig Zeit haben, tendieren wir dazu das Frühstück entweder ganz auszulassen oder schnell nebenbei zu essen. Dabei kann achtsames Essen uns dabei unterstützen, den Moment bewusst wahrzunehmen. Dass Achtsamkeit in unserem täglichen Tun und auch beim Essen wichtig ist, wissen auch die alten Zen-Meister.

### Zen-Weisheit neu interpretiert

Einige Schüler fragten ihren Zen-Meister, warum er so zufrieden und glücklich sei. Er antwortete: „Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich.“ Diese Überlieferung bringt es sehr gut auf den Punkt. Wir sind es mittlerweile gewohnt unsere Mahlzeiten mit Ablenkung einzunehmen. Entweder hören wir dabei Musik, der Fernseher läuft, wir blättern in einem Magazin oder surfen am Smartphone. Uns ganz bewusst auf das zu konzentrieren, was wir zu uns nehmen, wird immer seltener. Schade eigentlich, denn der Geschmack kommt dabei etwas zu kurz.

### Bewusst essen und trinken

Im Alltag können wir achtsames Essen in ganz kleinen Schritten umsetzen. Eine kleine Übung, die auch dann möglich ist, wenn wir das Frühstück vielleicht aus Zeitgründen ausfallen lassen müssen, lässt sich mit unserem täglichen Yakult-Fläschchen praktizieren. Dafür setzen wir uns hin und atmen tief ein und aus. Dann öffnen wir das Fläschchen und riechen erstmal daran, bevor wir den ersten Schluck nehmen. Welche Gerüche können wir wahrnehmen? Wie fühlt sich die Flasche in der Hand an? Erst danach nehmen wir den ersten Schluck. Wie schmeckt das Getränk? Welche Geschmacksrichtungen können wir wahrnehmen?

Mit solch einfachen Ritualen können wir unser Bewusstsein für achtsames Essen schärfen. Wenn wir aufmerksamer essen, können wir nicht nur intensiver und vielfältiger schmecken, sondern empfinden gleichzeitig wieder mehr Freude am Essen und fühlen uns dadurch zufriedener und genährter. Die Übung können wir entweder nur mit dem Yakult-Fläschchen (und somit jeden Tag) machen oder aber wir kombinieren sie mit dem Frühstück. Dafür haben wir ein einfaches und köstliches Pancakes-Rezept kreiert:

### Zutaten für 2 Personen:

- 80 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 90 ml Pflanzenmilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

Optional: 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup  
Etwas Öl zum Ausbacken

Zuerst die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Mehl, dem Backpulver, der Milch und dem Salz mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und goldbraun backen.

Besonders lecker schmecken die Pancakes mit einem Fläschchen Yakult, selbstgemachter Marmelade oder einem Fruchtaufstrich und frischen Früchten wie Beeren, Bananen oder Ribiseln.



## Achtsames Morgenritual 4:

Mit Dankbarkeit mehr Zuversicht für den ganzen Tag erlangen

Kaum aufgewacht, kommen auch unsere Gedanken wieder auf Hochtouren. Das ist der Punkt, an dem wir uns entscheiden können, wie positiv wir in den Tag starten. Alles was wir dafür brauchen, ist ein klein wenig Übung, um unseren Blick auf die Dinge zu lenken, für die wir dankbar sind. Wie sich unser Blick verändern kann, lässt sich in einem einfachen Experiment ausprobieren. Gehen wir gedanklich 10 Jahre zurück und überlegen uns, welche Wünsche wir damals hatten. Wie viele davon haben sich tatsächlich erfüllt? Ist das nicht ein tolles Gefühl, das uns sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert?

### Positiv in den Tag starten

Gerade deshalb sind die ersten Minuten nach dem Aufwachen besonders wertvoll. Statt mit dem Gedanken aus dem Bett zu hüpfen „Na wunderbar, draußen regnet es, das wird wieder ein Verkehrschaos geben und ausgerechnet heute muss ich arbeiten gehen, dabei würde ich viel lieber zu Hause bleiben.“, können wir den Tag ganz anders beginnen. Uns recken und strecken und dabei Dankbarkeit verspüren, dass ein neuer Tag vor uns liegt, den wir gestalten dürfen.

### Dankbarkeit für die kleinen Dinge

Statt uns zu überlegen welche Schwierigkeiten und Anstrengungen auf uns warten, können wir, während wir unser Fläschchen Yakult genießen, drei Dinge in Erinnerung rufen, für die wir dankbar sind. So tun wir unserem Körper und unserer Seele gleichermaßen etwas Gutes. Es ist erstaunlich, dass sich selbst an Tagen, die wir als besonders stressig empfinden, etwas Gutes finden lässt und wir mit einem positiven Gefühl in den Tag starten können. Vielleicht werfen wir auch einen bewussten Blick zu unserem Partner und sind dankbar, dass er uns begleitet und unterstützt oder umarmen unsere Kinder, mit denen wir vielleicht die halbe Nacht um den Platz im Bett gerangelt haben. Oder aber wir sind einfach dankbar dafür, dass es uns gibt.



### Blitzlichter in Regenbogenfarben

Voilà! Schon haben wir uns selbst viele kleine positive Blitzlichter geschaffen, indem wir die Menschen (und auch die Dinge) in unserem Leben, nicht mehr als selbstverständlich wahrnehmen. Damit diese Sichtweise auf unser Leben zum Ritual wird, ist es sinnvoll, uns täglich darin zu üben. Das können wir zum Beispiel auch nach dem Aufstehen umsetzen, während wir unser Fläschchen Yakult trinken.





## Achtsames Morgenritual 5:

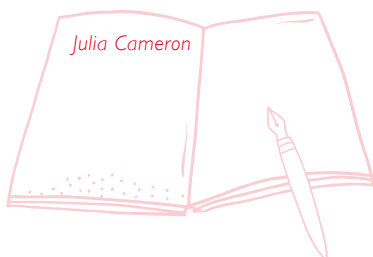
Mit Morgenseiten schreibend den Geist beruhigen

Wir wachen auf und die Gedanken beginnen wie wild zu kreisen. Diese Begebenheit wird liebevoll auch „Monkey Mind“ genannt. Das Ritual von sogenannten „Morgenseiten“ kann unseren Geist beruhigen und uns dabei helfen wieder fokussierter zu werden. In dieser Form der Schreibmeditation laden wir alles ab, das uns beschäftigt und vielleicht auch belastet. Klingt sehr einfach und nach einer kraftvollen Art in den Tag zu starten? Ist es auch.

### Selbstreflexion durch Schreiben

Wenn wir uns schon am Abend zuvor unser schönstes Notizbuch und einen Stift bereitlegen, können wir gleich beginnen, denn geschrieben wird nach dem Aufstehen. Julia Cameron, welche diese Art der Selbstreflexion bekannt gemacht hat, empfiehlt mit der Hand zu schreiben, natürlich sind aber auch Morgenseiten am Laptop oder Computer nicht weniger wirkungsvoll. Besonders schön wird dieses Ritual, wenn wir uns eine nette Umgebung schaffen, indem wir zum Beispiel eine Kerze anzünden und ein Fläschchen Yakult bereitstellen, das wir währenddessen trinken.

**“Writing is like breathing, it’s possible to learn to do it well, but the point is to do it no matter what.”**



### Einfach drauflos ohne Zensur

Die Morgenseiten selbst dürfen wir uns wie einen Ablageplatz für all unsere Gedanken vorstellen. Sie helfen uns dabei, gleich am Morgen alles abzuladen und dabei Klarheit und Fokussierung zu erlangen. Damit das funktioniert, ist es besonders wichtig, dass wir uns nicht selbst zensieren, sondern einfach drauflosschreiben. Der Beginn der Morgenseiten kann so aussehen: „Ich bin müde, obwohl ich gut geschlafen habe, komisch, wie kann das sein? Außerdem sind meine Füße kalt. Habe ich etwa vergessen in der Nacht das Fenster zu schließen? ...“. Wichtig ist auch: Nach der dritten DIN A4-Seite ist Schluss. Die geschriebenen Seiten brauchen wir auch nicht mehr durchzulesen. Wir klappen das Buch einfach zu und wenden uns unserem normalen Tagesablauf zu.





## **5 Ideen für achtsame Blitz-Morgenrituale, wenn wir eigentlich keine Zeit haben**

Wir machen Pläne, haben gute Vorsätze und was dann kommt, ist das wahre Leben. Eigentlich wollten wir früh aufstehen, uns auf die Yoga-Matte schwingen, meditieren und in Ruhe frühstücken. Das hat nicht geklappt? Deshalb brauchen wir aber noch lange nicht auf unsere achtsamen Morgenrituale verzichten. Um gesunde Verhaltensweisen in unseren Alltag einzubinden, ist vor allem eines angesagt: Pragmatismus und weniger Perfektion. Die Einstellung „ganz oder gar nicht“ führt gerade bei der Einführung positiver Rituale nur bedingt zum Ziel. Im Gegenteil: Gerade kleine Schritte in die richtige Richtung ziehen langfristige und positive Veränderungen nach sich. Deshalb haben wir 5 Ideen für Blitz-Morgenrituale gesammelt, die für einen guten Start in den Tag sorgen, auch wenn es zeitlich mal eng wird.



### **Eine kleine Strecke zu Fuß gehen**

Schon zu Hause in Bewegung zu kommen ist natürlich optimal. Wenn das aus Zeitgründen nicht möglich ist, können wir eine Station früher aussteigen oder das Auto ein bisschen weiter wegparken, um zumindest eine kleine Strecke zu Fuß zu gehen. Das dauert nicht so lange wie ein Workout, bringt uns aber trotzdem in Schwung.



### **Auf dem Weg zur Arbeit meditieren**

Anstatt in den öffentlichen Verkehrsmitteln am Smartphone auf Instagram & Co zu stöbern, legen wir es zur Seite, schließen die Augen (oder auch nicht) und konzentrieren uns auf unseren Atem.



### **Blitz-Frühstück & Yakult achtsam trinken**

Das Frühstück lassen wir nur allzu gerne ausfallen, wenn wir schnell aus dem Haus müssen. Damit wir nicht mit leerem Magen unterwegs sind, können wir stattdessen eine kleine Portion Obst essen und ein Fläschchen Yakult achtsam trinken.



### **Sammeln wofür wir dankbar sind**

Es regnet, wir sind auf dem Weg nach draußen und der Tag hat, aufgrund des engen Zeitfensters, schon stressig angefangen. Gerade in solchen Situationen vergessen wir gerne, für wie viele Dinge wir eigentlich dankbar sein dürfen. Wenn wir in der U-Bahn oder im Auto sitzen, können wir anstatt zu grübeln, ein paar Dinge sammeln wofür wir dankbar sind. Es ist erstaunlich wie viel Positives uns dadurch bewusst wird.



### **Musik hören, die uns positiv stimmt**

Mit Musik geht alles besser ... oder nicht? Gerade wenn unsere Motivation für den Tag nicht besonders groß ist, können ein oder zwei unserer Lieblingsongs die Laune heben. Am besten haben wir für den Notfall immer eine Playlist mit „Good Vibes“ auf dem Smartphone.