

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin
A-4030 Linz, Rädlerweg 56

Telefon 0043 676 795 0000

Email office@kinmo.at

Website www.kinmo.at

kinmo.at
Kinesiologie Maria Obermair

TIPPS

Die Bettkante als erste Hürde des Tages

Aufstehen. Warum es für viele so beschwerlich ist, an Arbeitstagen aus den Federn zu kommen

VON MARIA OBERMAIR

Vor einigen Wochen fragte mich eine 13-jährige Schülerin, warum sie an Schultagen nur schwer aus dem Bett kommt und am Wochenende früh morgens munter und ausgeschlafen ist.

Die erste Niederlage des Tages kann schon die Bettkante sein, wenn Sie erst spät aus den Federn kommen und den Tag gehetzt oder mit Verspätung beginnen. Warum ist das so? Ganz einfach!

Wenn wir motiviert sind an einer Sache, helfen unsere Muskeln mit, uns zu bewegen. Wenn wir leichte Angst verspüren, den Tag nicht bewältigen zu können, sind un-

sere Muskeln zu schlaff, um in Aktion zu treten. Manche Tage können wahrlich kräfte-raubend sein.

Der Satz drückt das ganz richtig aus. Es entsteht ein Gefühl, dass wir nicht ausreichend Kraft haben, den Tag zu bestehen. Und wer startet schon freiwillig den Tag, an dem eine Niederlage erwartet wird?

Angst-Vorstellung

Unser Bewusstsein unterscheidet leider nicht, ob der Gedanke „Niederlage“ wirklich wahr ist oder bloß eine Angst-Vorstellung. Allein schon das Gefühl macht Muskeln schlapp und lähmt. Lassen Sie nicht Ihre falschen

Gedanken gewinnen. Erster Schritt zu einer Veränderung ist die Frage: „Ist der Tag tatsächlich so schlimm wie in meiner Vorstellung oder kann es sein, dass das gar nicht wahr ist?“

Wahre Gedanken

Wenn Sie an dieser Stelle erkennen, dass Ihre Gedanken nicht richtig sind, relativieren Sie Ihre Gedanken. Was ist nun wirklich wahr, was ist nur Vorstellung? Wie wird der Tag realistischerweise? Bleiben Sie am Boden der Realität und starten Sie den Tag mit wahren Gedanken. Das gibt Kraft und stärkt Ihre Tages-Motivation. Gähnen Sie herzhaft im Bett und at-

men Sie kräftig ein und aus. 16 Atemzüge versorgen Ihren ganzen Körper mit etwa zehn Litern Luft.

Auch Ihr Gehirn profitiert davon, denn Denkleistungen werden durch den Sauerstoff begünstigt. Und es ist kein Fehler, schon früh morgens zu denken.

Strecken Sie sich und spannen Sie Ihre Muskeln an, das aktiviert Ihren Kreislauf und hilft Ihnen, leicht aufzustehen und den Tag zu gewinnen!

Maria Obermair ist Schlaf-, Gesundheits- und Wohlfühlexpertin.

INTERNET
www.kinmo.at



ROBERT NIESCHKE/FOTOLIA

Ein guter Morgen beginnt mit positiven Gedanken