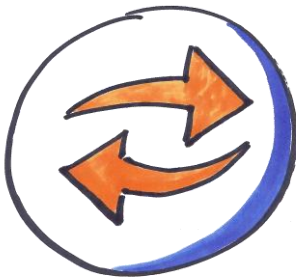


## Routinen am Abend – erfolgreich am Tag

**Viele von uns haben sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, wie sie gut in den Tag starten können.** Morgens muss bei den meisten Menschen alles seinen gewohnten Gang gehen. Wird der Rhythmus gestört, kommt Stress auf.

**Was genau ist ein Ritual?** Etwas, was man regelmäßig wiederholt.  
„Das Ritual trägt immer ein Alltagskleid.“



### Warum sind Rituale so wichtig?

Rituale geben einen bestimmten Ablauf vor, der uns Ruhe und Sicherheit gibt, sagt die Psychologie. Sie helfen in Stresssituationen, sind Anker und bedeuten Heimat. Wir alle brauchen Rituale, um unsere Umwelt zu strukturieren. So haben wir das Gefühl, mehr Kontrolle zu haben. Rituale kanalisieren, durch sie werden Handlungsabläufe erkennbar. So ist etwa die Gute-Nacht-Geschichte ein wichtiger Bestandteil des Abendrituals mit kleinen Kindern: Das Zu-Bett-Bringen erfolgt immer nach demselben Schema und erleichtert dem Kind den Übergang in den Schlaf.

**Auch uns Erwachsenen geben Rituale Halt und Struktur.** Das haben wir nur leider vergessen oder wir vernachlässigen es.

**Und insbesondere trifft das am Abend zu.** Denn das letzte, was wir vor dem Schlafengehen tun hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Energie und Stimmung am nächsten Tag. Denn es bestimmt wie gut und erholsam wir schlafen.

Erfolgreiche Menschen verstehen, dass ihr Erfolg beginnt und endet mit ihrer eigenen psychischen und physischen Gesundheit. Und Schlaf ist eine dafür wichtige (und oft unterschätzte) Komponente. Darum ist eine gute Abend-Routine ein Schlüssel-Ritual.

### Welche Rituale könnten das am Abend sein? Hier ein paar Ideen:

1. **Zeit mit der Familie / Partner verbringen** – Eine tolle Möglichkeit, über den Tag zu sprechen und Gedanken zu teilen.
2. **Lesen** – Das (analoge!) Lesen entspannt und inspiriert gleichzeitig die Kreativität.
3. **To-do Listen schreiben** – Das Erstellen von To-do Listen räumt das Gehirn auf. Alles, was wir uns aufschreiben, müssen wir uns nicht merken. Und so belastet es uns nicht mehr und schleicht sich nicht mehr in unseren Schlaf ein.
4. **Die Erfolge des Tages reflektieren** – Direkt vor dem Zubettgehen in ein extra dafür vorgesehenes Erfolgstagebuch drei Dinge aufschreiben, die an dem Tag besonders gut gelaufen sind. Das verhindert eine Spirale von negativen Selbstgesprächen, steigert das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.
5. **Meditieren** – Eine gute Möglichkeit, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen.

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*

6. **Die Schlafzeit bewusst planen** – Eine fest definierte und konsistente Schlafzeit hilft, schnell in den Schlaf zu finden. Lieber früher zu Bett gehen als morgens die Snooze-Funktion nutzen.
7. **Den Kopf von der Arbeit trennen** – Eine ausreichende Pufferzeit zwischen dem Lesen der letzten Arbeits-eMail und dem Zubettgehen hilft, nicht auf arbeitsbezogenen Themen zu verweilen. Also: Rechtzeitig offline gehen.
8. **Die Erfolge des nächsten Tages visualisieren** - Viele erfolgreiche Menschen stellen sich für ein paar Minuten vor dem Schlafengehen den positiven Verlauf des nächsten Tages vor.

**» Für mein kreatives Pensum gehe ich unter die Dusche. «**  
(Woody Allen)

### **Welche Rituale wollen Sie ausprobieren und für sich übernehmen?**

Wichtig ist, dass Sie die gewählte Routine mindestens 21 Tage konsequent durchführen. Erst dann entsteht im Kopf ein neuer „Trampelpfad“ und ein Automatismus. Eben eine Routine.

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*