**Routinen im Alltag**

Jeder Mensch hat eigene Routinen. Die meisten entstehen unbewusst, sowas wie das Händewaschen, wenn man nach Hause kommt, oder ein morgendlicher Kaffee. Allerdings können wir auch bewusst neue Routinen in unserem Leben entstehen lassen, aber damit sich eine neue Routine festigt, muss man sie regelmäßig machen - und das über 6 Wochen. Erst dann festigt sich eine Gewohnheit und wird zur Routine! Überprüft mal euren Alltag: Wo und wann habt ihr Routinen und was sind es für welche? Gerade Morgen- und Abendroutinen helfen uns dabei, gut in den Tag zu starten oder ihn entspannt zu beenden.

Zum Beispiel: Morgenroutine:

Bei einer Morgenroutine ist es wichtig, dass es einen guten Ablauf gibt, da man sich für den Tag fertig macht. Durch eine gute Morgenroutine können wir perfekt und entspannt in den Tag starten. Ich habe hier ein paar Tipps für eine gute Morgenroutine:

* Wenn du dir einen Wecker stellst, stehe beim ersten Klingeln auf und drücke nicht auf die Snooze-Taste. Häufig fällt man dann nämlich nochmal in eine weitere Schlafphase, aus der wir schwerer wach werden.
* Viele brauchen eine Weile zum Wachwerden und bleiben gerne in ihren Betten liegen. Dabei entscheidet am besten jeder selber, ob er schnell aufsteht oder noch etwas liegen bleiben will. Hauptsache, ihr schlaft nicht nochmal ein. Hierbei hilft es euch vielleicht z.B. das Radio einzuschalten
* Bevor ihr ins Badezimmer geht, holt euch ein großes Glas Wasser. Dieses trinkt ihr einfach zwischendurch, während ihr euch fertig macht und zum Frühstück geht. So nimmst du das über Nacht ausgeschwitzte Wasser wieder auf.
* Die meisten machen sich im Badezimmer fertig, bevor sie frühstücken. Falls ihr duschen geht, versucht, die letzten 5 Minuten das Wasser etwas kälter zu drehen, so werdet ihr nochmal richtig wach.
* Alles, was ihr morgens im Badezimmer für euch tut, ist perfekt für eine Routine. Dafür solltet ihr euch genug Zeit nehmen.
* Das Frühstück fällt bei vielen unterschiedlich aus. Aber egal, ob ihr nur einen Kaffee trinkt oder ein Brötchen esst, nehmt euch auch dafür genug Zeit. Vielleicht legt ihr dabei auch mal das Handy weg und lest die Zeitung oder hört Radio oder versucht, gar nichts dabei zu machen, sondern euch auf euer Frühstück und den bevorstehenden Tag zu konzentrieren.
* Je nachdem, wann ihr los müsst, erledigt alles, was ihr dafür noch braucht und los geht’s. Manchmal kann es hilfreich sein, schon am Abend vorher alles bereit zu legen oder vorzubereiten.

Also, es ist gut, wenn ihr euch mal die Zeit nehmt und eine Morgenroutine aufschreibt, damit diese sich festigt. Verliert nicht die Geduld, es dauert immer mindestens 6 Wochen, bis eine Routine feststeht. So könnt ihr eure Routinen für alles anwenden z.B. für die Arbeit, Aufräumen, Putzen oder den Abend. Außerdem findet ihr hier noch eine Vorlage und ein Beispiel. Viel Spaß. Eure Johanna Scheld