

## Mentale Routine für mehr Lebensqualität und Höchstleistungen

Mach aus deiner Routine ein **Ritual** – schenke DIR bewusst Zeit – dabei ist es egal, ob du fünf Minuten dafür einplanst oder 60 Minuten. Du wirst sehen, dass das bisschen früher und bewusste aufstehen Früchte tragen wird!

Bewusst atmen – Atemübung  
Sei freundlich zu dir – begrüße dich  
Morgengebet und Co.  
Aktivierungsübungen  
Dankbarkeit  
Yoga, Gi gong, 5 Tibeter, und Co.  
Einen persönlichen Satz aufschreiben  
Fenster auf und tief atmen  
Bewusstes duschen/waschen/im Bad sein  
Powersätze lesen/sagen/zelebrieren  
Gedanken bewusst wählen  
Vision Board

*Ich starte mit*



# Tagesgeschehen

### Den Tag positiv abschließen:

Entspannung für einen guten Schlaf  
Atemübung  
Meditation  
Powersätze  
Podcasts, Bücher, Motivationsvideos

*Ich beende mit*



Positives des Tages sammeln  
Fußballtagebuch  
Erfolgstagebuch  
Was ist mir heute gut gelungen?  
Was hat mir Spaß gemacht?  
Was mache ich morgen besser?  
Mein absolutes Highlight heute: \_\_\_\_\_  
Wofür bin ich heute dankbar?