FÜR ELTERN MIT VOLLEM KALENDER

SAHNESTART

Erst du. *Dann der Tag.*

10 Minuten, die deinen ganzen Tag verbessern.



DAS PRINZIP

First things first. *Du zuerst.*

Die meisten Tage überfallen dich. Wecker, Kinder, Handy, erste Nachricht, und schon läufst du hinterher. SAHNESTART dreht das um. Die ersten Minuten des Tages gehören dir.

Dahinter steckt Pareto: Du musst keine krassen Dinge tun, um krasse Resultate zu erzielen. 10 bewusste Minuten am Morgen, die den Ton für den ganzen Tag setzen. Was morgens erledigt ist, kann dir der Alltag nicht mehr klauen.

> *Die ersten Minuten des Tages gehören dir.*

Der Ablauf ca. 10 Min

So läuft dein *SAHNESTART.*

1. **Ab ins Bad.** Toilette, Zähne putzen. Das Handy bleibt aus.
2. **Wasserrutsche holen.** Ein großes Glas Wasser, das du mitnimmst.
3. **Lichtdusche.** Raus vor die Tür. Sonst ans offene Fenster oder an die Tageslichtlampe.
4. **Strecken.** In alle Richtungen. Dazu das Becken nach beiden Seiten kreisen.
5. **Vorfreude.** In den Himmel schauen und überlegen, worauf du dich heute freust.
6. **Dankbarkeit.** Überlegen, was du in deinem Leben gerade richtig cool findest.
7. **Tagesfokus.** Festlegen, was heute das Wichtigste ist.
8. **Tag begrüßen.** Mit einem Satz, der dir gut tut. OPTIONAL

   „Ich bin ruhig, ich bin gesund, ich bin genug."
   „Heute passiert mir wieder etwas Wundervolles."

Feier dich.
Direkt danach.

Wenn dein SAHNESTART steht, bestätige dich mit einem kleinen Wort oder einer Geste. Becker-Faust, kurz grinsen, ein Yes. Das ist keine Spielerei.

> *Dein Gehirn merkt sich das gute Gefühl durch das Wort oder die Geste. So wird aus einem guten Vorsatz schneller eine feste Gewohnheit.*

Dein 10-Minuten-SAHNESTART

- Wasserrutsche
- Lichtdusche
- Strecken
- Vorfreude
- Dankbarkeit
- Tagesfokus

WENN DU MAGST

5 Minuten mehr. *Nach Bedarf.*

Der SAHNESTART steht für sich. Wenn du magst, häng eine 5-Minuten-Gewohnheit dran. Nimm eine, nicht alle auf einmal.

A **Bewegung**

5 Minuten Kraft am Morgen. Je 1 Minute pro Übung, stell dir dafür einen Timer: dynamischer Plank, 18-36-Squat, tiefe Hocke, Hüpfen und Wall-Sit.

B **5-Minuten-Urlaub**

Stille und Nichtstun genießen. Für mehr Klarheit, Entspannung und Verbundenheit mit dir selbst.

C **SAHNESTART-Journal**

Vorfreude, Dankbarkeit und Tagesfokus aufschreiben. Dazu dein ToDo, dein Ziel und die Kontrolle deiner Big5.

BONUS

10 Mini-Gewohnheiten *für deine Big5.*

Die 5 Säulen deiner Gesundheit sind Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stressregulation und Verbundenheit. Für jede bekommst du 2 kleine Gewohnheiten. Jede dauert höchstens 1 Minute.

Mega einfach

Hocheffektiv

Minimaler Zeitaufwand

Jederzeit machbar

SCHLAF

The-same-time-sleep-hack
Montag bis Sonntag möglichst zur selben Zeit ins Bett.

10-3-2-1-Regel
10 Std. vorher kein Koffein, 3 Std. vorher nichts essen, 2 Std. vorher nichts trinken, 1 Std. vorher keine Bildschirme.

BEWEGUNG

10-Sekunden-Sprint
Auf der Stelle, Knie hoch.

Aushängen
An die Stange, locker lassen. Fordert Griffkraft und Schultern.

ERNÄHRUNG

30 mal kauen
Bewusst und langsam essen, für eine bessere Verdauung.

Reihenfolge beachten
Erst Gemüse und Protein, dann die Kohlenhydrate.

STRESSREGULATION

4-4-8-Atmung
4 Sek. ein, 4 Sek. halten, 8 Sek. aus.

Faust auf, Faust zu
Hände kräftig ballen, dann bewusst lösen.

VERBUNDENHEIT

20-Sekunden-Umarmung
Partner, Kind oder Lieblingsmensch.

Einschlaf-Ritual
Was war mein schönster Tagesmoment?

JETZT BIST DU DRAN

Erst der SAHNESTART. *Dann mehr.*

Jetzt kennst du das Prinzip. Fang mit dem SAHNESTART an, jeden Morgen die gleichen 10 Minuten. Wenn der sitzt, häng dir nach Bedarf einen der 5-Minuten-Bausteine dran. So wird aus einem guten Vorsatz eine echte Routine.

Wenn dabei Fragen aufkommen, ist das ganz normal. Melde dich einfach.

TELEFON ODER WHATSAPP

0179-4940082

Oder per Mail an **michi@michihollmann.de** und auf **michihollmann.de**.

Bärenstarke Grüße, Michi.