

DER LEUCHTTURM

Nie wieder snoozen

Von Konstantin-, veröffentlicht am 09.03.2024



In einem Gag macht sich der Comedian Nikolai Binner darüber lustig, dass keiner von uns so perfekt, ausgeruht und glücklich aufwacht wie in einer Dany-Sahne Werbung. Statt dessen sagt er knallhart, dass wenn er aufwacht, er erst einmal feststellen muss: „Ah fuck ich bin der Typ alter!“

Für sehr viele Menschen ist es tatsächlich Realität, dass der Wecker morgens keine Freude auslöst, sondern an Verpflichtungen, Arbeit und Mühsal erinnert. Während man noch den süßen Düften von Geborgenheit und Träumen nachhängt, wird man mit der Wirklichkeit konfrontiert, die ganz schön herb sein kann.

Der erste Instinkt ist es oft, den Wecker auszuschalten, sich umzudrehen und weiter zu schlafen. Wie praktisch, dass es dafür die Snooze-Taste gibt, die einem wenige Minuten Freiheit von Verantwortung verspricht, wieder und wieder. Doch das ist ein falsches Versprechen, das Konsequenzen haben kann, wenn man seine Routine durch Trägheit zu sehr verzögert. Nicht nur, dass man sich dadurch verspäten kann, man muss deswegen oft auf wichtige Gewohnheiten wie Sport, Duschen oder Haare machen verzichten.

Der Morgen ist dann nicht mehr ein gelungener, routinierter Einstieg in den Tag, sondern ein stressiger Sprint, an dessen Ende man sich halb wach und schlecht vorbereitet wiederfindet. Das ist demotivierend und ernüchternd, wenn in diesem Zustand Arbeit und Pflichten rufen, vor allem, wenn man seine eigenen Ziele und Ideale durch Faulheit verrät.

Doch das muss nicht so sein. Mit der richtigen Vorbereitung und der passenden Schriftrolle kann jeder Morgen konsistent und erfolgversprechend werden. Es wird auch Tage geben, an denen man voller Enthusiasmus und Energie aufstehen wird. Sicherlich, man wird nicht jeden Morgen wie in einer Pudding Werbung aufwachen, aber man wird selbst an den Tagen, an denen es einem sehr schwer fällt, dennoch in der Lage sein, seinen Schweinehund zu besiegen und der verlockenden Falle „Snoozing“ zu entkommen.

Schritt 1 ist dabei der Wichtigste, nämlich den Wecker außerhalb der Griffreichweite zu halten. Das ist für viele schwierig, die sich antrainiert haben, im Bett das Smartphone zu nutzen, welches oft auch die Weckfunktion übernimmt. Doch es lohnt sich. Dadurch, dass der Wecker in einer Entfernung von 3-5 Metern liegt, ist man dazu gezwungen, aufzustehen, um diesen zu deaktivieren. Damit hat man die Hälfte des morgendlichen Kampfes bereits überwunden.

Schritt 2 lautet direkt ins Bad oder in die Küche gehen. Die ersten Sekunden nach dem Aufstehen sind die Wichtigsten, denn wenn man in diesem Zeitraum nachgibt und sich wieder ins Bett legt, hat man verloren. Bewegung hilft, aber vor allem eine Aufgabe abzuschließen wie die Toilette zu benutzen oder ein Glas Wasser zu trinken hilft dem Gehirn enorm in den Wachzustand zu gelangen.

Schritt 3 ist magisch. Hier kommt nämlich die Schriftrolle ins Spiel. Mit dem nachfolgenden Text kann man sich dazu konditionieren, das richtige Verhalten zum richtigen Zeitpunkt auszuüben, selbst wenn man sich nicht danach fühlt! Der Trick ist dabei, die Schriftrolle jeden Abend vor dem Schlafengehen zu lesen. Aber nicht einfach kurz zu überfliegen, sondern sich das richtig vorzustellen und sich hinein zu fühlen. Dadurch hat man die besten Erfolgschancen und man kann diese sogar noch steigern, indem man die Schriftrolle laut vorliest. Interessant ist zusätzlich, dass man sich morgens auch gleich viel besser fühlt, nicht nur, weil man rechtzeitig aufsteht, sondern weil man gute Gefühle mit dem Aufstehen assoziiert.

Der Leuchtturm Newsletter:
<https://derleuchtturm.substack.com/>

Der Leuchtturm auf Telegram:
<https://t.me/DerLeuchtturm1337>

Übrigens stelle ich auch maßgeschneiderte, professionelle Schriftrollen her. Kontakt via konstantin@mailbox.org

V.i.S.d.P. c/o Der Leuchtturm, Gebtsattelstraße 15, 81541 München

Quelle:

Nikolai Binner Grenzgang: <https://youtu.be/aBZBWMoY1C8?t=1631>