

Checkliste:

Bekömmlicher Tagesstart für Hochsensible

Gerade Hochsensible brauchen morgens ausreichend Zeit, um sich in Ruhe zurechtzurückeln und in den Tag zu schlüpfen. Nachfolgend finden Sie ein paar Ideen, wie der Start in den Tag noch angenehmer werden kann.

Im Bett: wach werden

Ein schrilles Weckerklingeln oder jemand, der uns unsanft aus dem Schlaf reißt, ist das Allerschlimmste! Da wird man ad hoc mit dem Ungemach der Welt konfrontiert. Von Erholung keine Spur mehr ... statt dessen schießt Adrenalin ins Blut. Bäh!

Seien wir gut zu uns, gerade beim Aufwachen:

- **Sanftes Licht zum Wachwerden**

Für uns Hochsensible ist ein sanftes Aufwachen besonders wichtig: Ideal ist ein Lichtwecker, der Tageslicht simuliert und graduell heller wird. Auch gut: Morgens gleich den Vorhang auf. Erst mal im Tageslicht eine Weile liegenbleiben und ganz in Ruhe wachwerden dürfen. Nutzen Sie die Schlummertaste: aber nur ein- bis maximal zwei Mal.

- **Räkeln, Gähnen & Co.**

Gähnen Sie nach Herzenslust, gerne auch laut. Greifen Sie in die Luft, öffnen und schließen sie die Fäuste – das pumpt Energie ins Blut. Strampeln Sie mit den Beinen, als würden sie im Liegen Fahrrad fahren. Wecken Sie Ihren Körper auf angenehme Weise auf: Klopfen Sie sanft mit den Fingerspitzen Ihr Gesicht und die Kopfhaut ab. Ganz Mutige nutzen einen Kopfkrauler (so schnell wach waren Sie noch nie, wetten?)

- **Positiver Gedankenstart**

Die ersten Gedanken nach dem Aufwachen bestimmen unsere Laune. Schreiben Sie sich einen Positiv-Satz auf, den Sie gleich beim Aufwachen lesen. Zum Beispiel: *Heute wird ein schöner Tag! Ich bin mopsfidel und guter Dinge.* Herrlich ist auch, sich 15 Minuten Ich-Zeit im Bett zu reservieren: Nur Sie und ein schönes Heißgetränk, das Ihre inneren Organe wachküst.



Fertigmachen: Rituale

Auch wenn man kein früher Vogel ist, muss man morgens nicht wie ferngesteuert durch die Wohnung schlingern. Es gibt so schöne einfache Rituale, die auch zu hochsensiblen Morgenmuffeln passen.

So macht es viel mehr Spaß und ist auch bewusster:

- **Wachwerd-Rituale mit Wasser**
Ein großes Glas lauwarmes Wasser auf ex– und die Organe jubilieren. Nach dem warmen Duschen zum Abschluss kaltes Wasser macht herrlich wach. Für alle, die partout nicht kalt duschen mögen: Unterarme mit kaltem Wasser abspülen. Sich mit einem Thermalwasserspray feinsten Wassernebel ins Gesicht sprühen – fühlt sich toll an und beruhigt die Haut.
- **Muntermachsachen**
Hören Sie Musik, die Ihnen Spaß macht (Radio ist da blöd, da kann man ja nicht beeinflussen, was gespielt wird). Ein Lied lang durchs Badezimmer tanzen hebt die Stimmung und macht Sie locker. Sie können sich währenddessen auch ganz bequem von einer Tageslichtlampe bescheinen lassen. Oder Sie lassen den Kopfkrauler auf dem Körper tänzeln ... juchz ...
- **Outfit-Tipps**
Ideal: Das Outfit schon am Abend bereitlegen inklusive geputzter Schuhe. So können Sie morgens in alles hineinschlüpfen. Auch eine tolle Sache: Universaloutfits, die immer passen. Stellen Sie sich ein oder zwei bewährte, vertraute Outfit-Kombinationen zusammen. Hängen Sie die Kombinationen auf einen einzigen Bügel – mit passendem Gürtel und Accessoires.

In der Küche: Frühstück und so

Unser zentrales Nervensystem ist ein Sensibelchen: Jede beunruhigende Meldung führt zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Und auch unser Körper braucht nach der langen Fastenpause jetzt unbedingt Energie.

Die Erfolgsfaktoren für einen energievollen Tag:

- **Nachrichten-Diät am Morgen**
Lesen oder hören Sie freundliche Beiträge. Ganz toll sind Podcasts – (meist) kostenfreie Audios aus dem Internet, die Sie sich ganz nach Ihren Interessen zusammenstellen können. Wenn Sie gerne lesen, dann morgens gute Nachrichten, fröhlich und entspannte Themen. Keine Ratgeber, die Ihnen sagen, was Sie unbedingt alles tun/denken/lassen sollen!
- **Warme Begrüßung für den Magen**
Sie haben noch nichts Warmes getrunken? Jetzt wird es Zeit! Unser Organismus liebt es warm und kommt dann so richtig auf Touren. Bereiten Sie Kaffee oder Wasserkocher am Abend schon vor, brauchen Sie morgens nur noch den Knopf zu drücken. Reicht die Zeit nicht, legen Sie sich einen schönen Thermobecher zu. Koffeinentzug führt bei vielen zu ungunsten Reizen.

- **Snack to go**

Ein energiereiches Frühstück mit langkettigen Kohlenhydraten (z. B. ein vollwertiges Müsli, Haferflocken oder Vollkorn-Brot) hilft, putzmunter zu werden und die Energie eine Weile zu halten. Gerade wenn die Zeit knapp ist, ist es wichtig, hochwertige Snacks im Haus zu haben: gute Nuss- und Müsliriegel, Bananen, Vollkornkekse, Reiswaffeln oder Energieriegel. Auch getrocknetes Obst und Studentenfutter helfen fürs Erste über ein fehlendes Frühstück hinweg.

Denken Sie bei den Tipps an ein schönes großes Buffet:

Ich lade Sie ein, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durcheinander mischen.

Ganz wichtig: Bitte nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und Ihrem reizarmem Stoffwechsel. Es ist sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen.



Suchen Sie noch mehr Ideen, wie sie die Reizüberflutung eindämmen können, stöbern Sie bei mir im Blog oder lesen Sie mein Buch „Hochsensibel durch den Tag“.