



MORGENRITUAL FÜR KLARHEIT UND INNERE RUHE (3-TAGE-KURS)



# Morgenritual für Klarheit und innere Ruhe (3-Tages Reise)

Ein sanftes Morgenritual kann Wunder wirken – es schenkt dir Klarheit für den Tag und sorgt für innere Ruhe. Dieses 3-Tages-Morgenprogramm ist einfach gehalten, damit auch Anfänger:innen leicht einsteigen können. Tipp: Führe die Übungen direkt nach dem Aufwachen durch, noch bevor dein Gehirn in den aktiven Beta-Modus schaltet (also in den ersten entspannten Minuten nach dem Aufstehen). So bist du offen für Intuition und startest zentriert in den Tag.

## Tag 1: Dankbarkeit und Liebe am Morgen

- **Dankbarkeitsübung:** Noch im Bett oder kurz nach dem Aufstehen, nimm dir ein Notizbuch. Notiere 5 Dinge, für die du in diesem Moment dankbar bist – groß oder klein. Diese Übung lenkt den Fokus sofort auf das Positive und öffnet dein Herz.
- **Stille Minute:** Sitze anschließend eine Minute lang ruhig da. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Warte in dieser Stille, was aus dem Universum oder deiner Intuition zu dir kommt. Vielleicht ein Gedanke, ein Gefühl oder einfach nur Ruhe – nimm es wertfrei wahr.
- **Liebesmeditation:** Zum Abschluss sende Liebe – zuerst an dich selbst (lege z.B. eine Hand aufs Herz und stelle dir vor, wie du dich mit warmem Licht und Liebe füllst). Dann sende liebevolle Gedanken an eine Person, über die du dich geärgert hast. Stell dir vor, wie auch sie von diesem Licht berührt wird. Dies hilft dir, Groll loszulassen und den Tag mit einem versöhnten Gefühl zu beginnen.

**Impulskarte Tag 1:** „Ich bin dankbar und sende Liebe – heute beginnt mein Tag in Frieden.“

## Tag 2: Klarer Fokus und Intention setzen

- **Tages-Motto finden:** Nach dem Aufwachen streck dich kurz und setz dich aufrecht hin. Wähle ein Wort oder eine Qualität, die du heute spüren oder ausstrahlen möchtest – zum Beispiel Gelassenheit, Klarheit oder Freude. Schreibe dieses Tages-Motto auf einen Zettel oder in dein Journal.

- **Atemfokus:** Schließe nun die Augen. Atme für 1 Minute tief ein und aus. Konzentriere dich dabei ganz auf dein gewähltes Wort. Lass mit jedem Atemzug das Gefühl dieses Wortes in dir größer werden – atme z.B. Klarheit ein und lass Unruhe mit dem Ausatmen gehen.
- **Positive Ausrichtung:** Stelle dir kurz vor, wie dein Tag unter diesem Motto abläuft – zum Beispiel, wie du ruhig und klar durch mögliche Herausforderungen gehst. Du kannst dein Wort auch wie eine Affirmation formulieren und leise wiederholen, z.B. „Ich gehe meinen Tag in Gelassenheit an“. Dieses innere Ausrichten schafft Fokus.

**Impulskarte Tag 2:** „Mein Fokus heute: Ich starte klar und zentriert in den Tag.“

## Tag 3: Loslassen und innere Stille finden

- **Loslass-Übung:** Beim Aufwachen nimm einen Moment, um in dich hineinzuspüren. Identifiziere einen Gedanken oder Stressfaktor, den du heute loslassen möchtest. Stell ihn dir bildlich vor – vielleicht wie eine dunkle Wolke am Himmel. Atme tief ein, und beim Ausatmen lass diese „Wolke“ ziehen. Spüre, wie du mit jedem Ausatmen etwas Ballast abgibst.
- **Selbst-Mitgefühl:** Setz dich bequem hin. Lege eine Hand auf dein Herz. Sage dir innerlich: „Ich darf alles Schritt für Schritt angehen. Es ist in Ordnung, wenn nicht alles perfekt ist.“ Schenke dir selbst in diesem Moment Verständnis und Wärme – so, als würdest du einem guten Freund liebevoll zureden. Dieses Selbstmitgefühl am Morgen baut Stress ab und stärkt deinen inneren Frieden.
- **Meditation der Stille:** Zum Abschluss verweile noch für ein bis zwei Minuten in der inneren Stille. Konzentriere dich auf deinen Herzschlag oder deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, lass sie vorbeiziehen wie Wolken. Genieße die Ruhe in dir, bevor du in den Tag startest.

**Impulskarte Tag 3:** „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und finde in der Stille meinen Frieden.“

**Anleitung:** Führe an drei aufeinanderfolgenden Morgen jeweils die Übungen von Tag 1 bis 3 durch. Wiederhole das Ritual gerne jederzeit, wenn du merkst, dass du mehr Klarheit oder Ruhe brauchst – z.B. auch während eines Camping-Trips beim ersten Kaffee am Morgen. Dieses Morgenritual hilft dir, jeden Tag neu aufzuleben und mit einem klaren, ruhigen Geist zu beginnen.