

## Morgen- und Abendroutine nach Suki Klohn

Immer mehr in die Selbstliebe zu kommen und dein Leben eigenverantwortlich und selbstbestimmt nach deinen Wünschen zu gestalten braucht natürlich etwas Zeit. Dafür sollen dir diese Übungen dienen. Es sind Routinen, die du jeweils morgens und abends nutzen kannst, um in deine Kraft zu kommen, deine Ziele zu stecken, dein Bewusstsein zu fokussieren und immer wahrscheinlicher deinem Traumleben näherzukommen.

Die Morgenroutine befasst sich mit Zielsetzung, Fokussierung und auch bereits der Realisierung möglicher Hindernisse und wie du sie überwinden könntest. Das soll dir helfen, deinen Tag bewusst zu starten und noch wahrscheinlicher das zu bekommen, was du brauchst. Du programmierst sozusagen sowohl dein Bewusstsein als auch dein Unterbewusstsein bereits darauf, wo du gerne hin möchtest, und hebelst bereits eventuelle Schwierigkeiten aus.

Die Abendroutine besteht aus Feiern und Bedauern. Feiern, was du geschafft hast, wie du es geschafft hast und was bereits erfüllt ist. Deine eigene Kraft spüren, deine Selbstwirksamkeit, deine erfüllten Bedürfnisse. Das dient dazu, dir bewusst zu machen, was du bereits hast, kannst und bist und wie viel du selbst gestalten kannst.

Beim Bedauern schauen wir uns an, was nicht so gelaufen ist, wie du es gerne gehabt hättest und wo noch Bedürfnisse unerfüllt geblieben sind. Dann kannst du es annehmen, trauern und schauen, was du vielleicht im Nachhinein, jetzt wo du „schlauer“ bist, hättest tun können. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du nächstes Mal in einer ähnlichen Situation mehr Möglichkeiten und Ideen zur Verfügung hast. Nach dem Motto „Moment, das kenne ich, da bin ich schon mal gescheitert. Ah, ja, da hab ich mir überlegt, könnte ich dies und jenes tun.“. Und danach geht es noch darum, die Bedürfnisse, die noch immer unerfüllt sind, jetzt und hier zu versorgen.

Probiere doch mal eine Woche lang aus, jeden Morgen und jeden Abend diese Routinen zu machen und schau, ob sich etwas bei dir verändert! Viel Spaß beim Lernen, Spielen und Wachsen.

Mein Tipp: Drucke beidseitig, dann hast du jeweils die Morgenroutine auf einem Blatt und jeweils die Abendroutine.

## MORGENROUTINE: WAS IST MIR HEUTE WICHTIG?

Nimm dir drei Dinge vor, die du heute unbedingt erledigen magst, damit der Tag für dich heute gelungen ist. Was sind die drei wichtigsten Sachen?

---

---

---

Spür mal in dich hinein und schau, welche ein bis drei Bedürfnisse du heute besonders in den Vordergrund stellen magst.

---

---

---

Welche Handlungen, Gedanken oder sonstige Faktoren, die du beeinflussen kannst, können dich heute dabei unterstützen, diese Bedürfnisse zu erfüllen? Welche Bitten könntest du stellen (an dich oder andere)?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wo kannst du dir vorstellen, dass Schwierigkeiten auftreten werden, wenn du diese Bedürfnisse berücksichtigen möchtest?

---

---

---

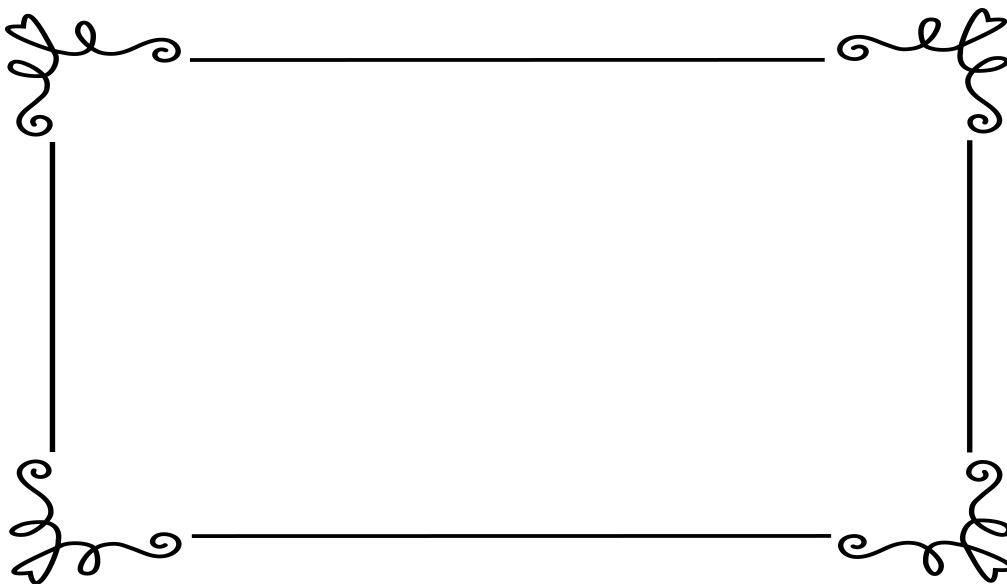
Was kannst du tun, um sie trotzdem zu erfüllen oder wie kannst du dich daran erinnern?

---

---

---

Denke dir ein Symbol, eine Erinnerung oder eine Geste aus, die du mitnehmen magst, um dich heute an deine Selbstliebe und dein Bedürfnis zu erinnern:



## ABENDROUTINE: DAS LEBEN FEIERN

Was ist heute richtig gut gelaufen? Was gibt es, wofür du heute in deinem Leben dankbar bist?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie hast du dich jeweils dabei gefühlt und welche Bedürfnisse haben sich dabei erfüllt?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was hast du dazu beigetragen, dass diese Dinge so gelaufen sind?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ABENDROUTINE: BEDAUERN UND LERNEN

Was hättest du dir heute anders gewünscht? Was ist passiert, das du bedauerst?

---

---

---

*Versuche, das anzunehmen, was passiert ist. Denn: Alles, was ist, darf sein – und was sein darf, kann sich verändern.*

Um welche Bedürfnisse trauerst du dabei? Was ist dadurch unerfüllt geblieben?

---

---

---

Was könntest du das nächste Mal anders machen, sodass diese Bedürfnisse mitberücksichtigt werden?

---

---

---

Was kannst du jetzt konkret tun, um mehr in Frieden mit dir zu kommen und deine Bedürfnissen zu erfüllen?

---

---

---