



Die Post ist da!

MOVI- Letter Tipp 3/2026 : mentale Gesundheit

So einfach geht's:

- ✓ **Licht & Bewegung:** kurzes Stretching oder ein Spaziergang aktivieren den Kreislauf
- ✓ **Bewusst durchatmen:** 2–3 tiefe Atemzüge am Morgen beruhigen das Nervensystem
- ✓ **Handy erst später:** starte ohne sofortige E-Mail-Flut oder Social-Media Präsenz
- ✓ **Positiver Fokus:** ein Satz wie „Heute schaffe ich das“ oder „Worauf freue ich mich?“ fokussiert
- ✓ **Kleine Rituale:** Tee, Tagebuch oder Musik – etwas, das dir guttut

» Morgenroutine: kleine Rituale, große Wirkung«

Der Beginn eines Tages beeinflusst oft, wie wir uns den restlichen Tag über fühlen. Eine bewusste Morgenroutine kann dabei helfen, ruhiger, fokussierter und ausgeglichener in den Tag zu starten.

Unser Körper folgt einem natürlichen Tagesrhythmus, dem sogenannten Zirkadianen Rhythmus. Dieser steuert unter anderem Schlaf, Energielevel, Konzentration und Hormonhaushalt. Regelmäßige Abläufe am Morgen unterstützen diesen Rhythmus und geben dem Körper und Geist Orientierung.

Eine Morgenroutine muss dabei nicht kompliziert oder zeitaufwendig sein.

Schon wenige bewusste Minuten können helfen, den Tag strukturierter und positiver zu beginnen.

Warum eine Morgenroutine der mentalen Gesundheit hilft

Ein klarer Start in den Tag kann mehrere positive Effekte haben:

- reduziert Stress und Hektik am Morgen
- stärkt das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- unterstützt Konzentration und Fokus
- schafft einen ruhigen Übergang vom Schlaf in den Alltag

Gerade in einem oft hektischen Arbeitsalltag kann eine kleine Routine dabei helfen, innerlich stabil und präsent zu bleiben.



Foto: designed by Freepik, www.freepik.com

Quelle:

Junça-Silva, A., Kulyk, M., & Caetano, A. (2025). The Impact of Morning Meditation and Sleep Quality on Affective and Health Outcomes in Healthcare Workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 592.

<https://doi.org/10.3390/ijerph22040592>