

A person is captured in mid-air, jumping joyfully with arms and legs spread wide. The scene is set in a field of tall grass at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is a mix of blue and orange, with scattered white clouds. The person's silhouette is dark against the bright background.

# Powerstart in den Tag

Wie Du mit mehr Energie und  
Zufriedenheit den Tag beginnst



## Herzlich willkommen!

Ich bin Silke Baumann- lösungsfokussierte Beraterin, Trainerin und Coach.

Ich verrate Dir heute, was ein Powerstart Dir bringt und warum Du ihn unbedingt in Dein Leben integrieren solltest.

Kennst Du den Spruch „Morgenstund hat Gold im Mund“?

Johann Caspar Rüegg schreibt in seinem Buch “Gehirn, Psyche und Körper“:

„Auch unser eigener Geist, unsere Identität [...]dürfte in den neuronalen Schaltkreisen des Gedächtnisses strukturell verankert sein und morgens beim Aufwachen durch Erinnern reaktiviert werden.“

Dies spricht dafür, dass unser Geist morgens noch offen ist und wenig Widerstand gegen Veränderungsarbeit entgegenbringt, da er erst neu startet. Jeder Morgen repräsentiert damit einen Neubeginn und Veränderung.

Was Dir nun der Powerstart genau bringen kann und wie Du ihn etablierst, erfährst Du auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Dir viel Spaß & viel Erfolg!

Deine Silke Baumann

PS: Du hast Fragen oder möchtest Unterstützung, dann ruf mich an!



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

## Was kann Dir der Powerstart bringen?

Jeder Mensch hat Routinen, auch Du. Morgendliches Zähneputzen und Waschen gehören zum Beispiel dazu. Doch manche, wie der stundenlange Fernsehabend an dem Du Filme und jede Menge Werbung anschaust, Süßigkeiten knabberst oder mehrere „Absacker“ trinkst tun Dir nicht gut. Rauchen oder Schokolade bei Stress essen sind auch solche Routinen. Natürlich sind die Abende auf dem Sofa vor dem Fernseher bequem und Raucherpausen verschaffen Dir etwas Ruhe, doch dauerhaft sind diese Routinen nicht förderlich für Dich und bringen Dich Deinem Ziel nicht näher.

**Ein guter Powerstart gibt Dir Struktur und einen Rahmen. Gelingt es Dir morgens Raum für Dinge zu schaffen, für die Du später keine Gelegenheit mehr hast, startest Du mit mehr Energie und einem anderen Fokus in den Tag.** Warum? Weil Du bereits morgens Erfolge erlebst und die Weichen für den Tag schon positiv beeinflusst hast. Sobald Du Deinen Powerstart etabliert hast (3-4 Wochen), wirst Dich viel besser auf Deine wichtigsten Ziele fokussieren können.

**Mit einem guten Powerstart wirst Du schneller erfolgreich und gewinnst an Zufriedenheit.**

Das verspreche ich Dir!



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

## Aber wie funktioniert das?

### Wie findest Du einen für Dich passgenauen Powerstart?

Ich unterstütze Dich, indem ich Dir meinen eigenen Powerstart verrate. Du erhältst damit einen exklusiven Einblick in mein Privatleben und einige Impulse. Meiner Meinung nach gibt es drei eigengesetzliche Lebensbereiche, Denken-Fühlen-Handeln, die um ein gelungenes Leben zu führen bedient werden sollten. Ich versuche alle drei Bereiche in meinem Powerstart zu berücksichtigen.

#### 1. Nach dem Aufwachen noch 10 Minuten liegen bleiben und aufkommenden Gedanken zusehen.

Dieser Zustand des noch nicht wach und aufnahmebereit nach außen aber auch nicht schlafend, abgeschaltet sein ist ein In- sich- gekehrt sein. Ein intelligentes Stadium, in dem man sehr fantasievoll sein kann und entspannt, hellwach nach innen gerichtet schwierige Probleme lösen kann. Dieser Zustand öffnet einen Blick in das Unterbewusstsein, aus dem wir Erkenntnisse ins Bewusstsein holen können. Mir kommen Gedanken und Ideen zu allen möglichen Themen, die ich mir wohlwollend ansehe und aufschreibe, wenn ich sie festhalten will.

Der amerikanische Arbeitspsychologe und Motivationsexperte Ron Friedman beschreibt in einem Interview mit der Harvard Business Review Idea Cast, dass unser Gehirn direkt nach dem Schlaf am aktivsten ist. In den ersten 3 Stunden nach dem Aufstehen ist es in der Lage, Dinge zu bearbeiten, für die man viel nachdenken und sich konzentrieren muss. „Wenn wir diese 3 Stunden damit

*Mensch sein*  
& **Entwicklung**

Silke Baumann

**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)

[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

verschwenden, auf andere Leute zu reagieren und zum Beispiel E-Mails beantworten, verschwenden wir die beste Zeit unseres Tages“, sagt Friedmann.

2. Mein Bett ausschütteln, am Fenster die kühle Luft spüren und mehrmals tief ein-und ausatmen.

Mit dieser Aktion komme ich in Bewegung und werde aktiv.

3. Ein großes Glas Wasser trinken.

Ich trinke jeden Morgen einen halben Liter Wasser auf nüchternen Magen.

Wasser regt den Stoffwechsel an, entgiftet den Körper und bringt den Kreislauf in Schwung. Doch vor Allem macht Wasser wach. Probiere es selbst einfach aus, direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und Du fühlst Dich aktiver.

Um genügend Wasser über den Tag zu trinken fülle ich mir schon morgens 2 Liter Wasser in 2 Flaschen ab und stelle sie mir für die Arbeit bereit.

Trinkst Du genug Wasser?



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

#### 4. Bewegung/Sport

Ich gebe zu, direkt nach dem Wassertrinken gleich Sport zu treiben, kostete mich zu Beginn wirklich Überwindung. Doch nach jedem Tag wurde es einfacher. Ich war aktiver, gut gelaunt und freute mich über die positiven Veränderungen an meinem Körper.

Ich wechsle jeden Tag zwischen einem kleinen Waldspaziergang und einem 10 Minuten-work-out.

Hier sind noch weitere Vorteile, warum Bewegung/Sport morgens super ist:

- Du wirst besser gelaunt undmunterer in den Tag starten.
- Noch bevor Du Dein Wohnung verlässt, hast Du etwas für Deine Fitness getan und ein erstes Erfolgserlebnis. Du wirst viel motivierter an Deine Aufgaben gehen.
- Bewegung am Tag, lässt Dich abends besser schlafen.
- Du kannst Dich besser konzentrieren und Dein Denkvermögen nimmt zu.

#### 5. Gang in Pool und im Winter eine kalte Dusche

Die Erfrischung nach dem Sport weckt meine restlichen müden Geister. Ich fühle das Prickeln meiner Haut, fühl mich als Teil der Natur und genieße die Ruhe des Tagesbeginns. Mit geschlossenen Augen atme ich tief ein und aus und stelle meine mentalen Weichen auf „Bereit für den Tag“.



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

## 6. Ausrichtung auf Chancen

Weißt Du was Du wirklich willst? Viele Menschen durchlaufen die Tage im Alltagstrott. Sie halten an alten Gewohnheiten fest, nicht weil sie gut sind, sondern weil sie schon viel investiert haben.

Vergeude nicht Dein Leben am Festhalten von scheinbar Vernünftigen oder offensichtlich Unvernünftigen. Hör auf Deinen Bauch, und wenn es sinnvoll scheint, oder Du nichts mehr erreichen kannst, lass los. Es ist wichtig zu bestimmen, wo Du hinwillst und die dafür nötige Richtung festzulegen.

Wenn Du Dir jeden Morgen die unten aufgeführten Fragen stellst, hilft Dir das dabei, Deine Richtung zu behalten. Du strukturierst dadurch täglich Deinen Geist und fokussierst Dich sicher auf Dein Ziel.

A) Was unterstützt mich heute meine Aufgaben und Ziele zu erreichen?

(Vielleicht ist es regnerisch, hast einen schwierigen Kunden zu betreuen, eine lange Reise vor Dir oder musst Überstunden machen.)  
Fokussiere Dich auf das Positive, die Chance an dem Tag, welche Dich Deinem Ziel näher bringt und schreib es für Dich auf.

Damit richtest Du automatisch Deinen Blick auf das Positive in Deinem Leben und orientierst Dich auf Erfolg.

B) Wofür bin ich heute dankbar?

Die vielleicht wichtigste Frage, die Du Dir stellen kannst. Anfangs fällt Dir vielleicht gar nicht so viel ein.

Vertraue mir, je länger Du diese Übung machst, desto mehr wird Dir einfallen.

*Mensch sein*  
& **Entwicklung**

Silke Baumann

**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

Wir werden täglich mit so vielen Dingen beschenkt, die uns kaum auffallen:

- die eigene Gesundheit,
- der Mann/Frau, die neben Dir aufwacht,
- die warme Dusche,
- die frische Luft,
- der Frieden, in dem wir leben dürfen,
- die gute Verkehrsanbindung zur Arbeit,
- Dein Frühstück,
- Deine Freunde und Deine Familie...

Über die Dankbarkeit ziehst Du wie ein Magnet mehr der positiven Dinge an, gewinnst einen Blick für die Geschenke des Lebens. Dein Unterbewusstsein lässt Dein Selbstwertgefühl wachsen, da es bemerkt, der/die bedankt sich, bekommt demnach immer mehr Geschenke, da muss er/sie ja wertvoll sein!

### C) Was sind heute meine wichtigsten 3 Aufgaben?

Welche 3 Dinge willst Du heute unbedingt erledigen? Formuliere es und schreib es auf.

Es fällt Dir leichter, wenn Du Deine Aufgaben konkretisierst, alles dafür zu

tun. Und wenn Du heute nur diese drei Aufgaben erledigst, ist es ein erfolgreicher Tag.



## D) Was habe ich gestern nützliches gelernt?

Erfolgreiche Menschen lernen jeden Tag. Wo bist Du gestern etwas besser geworden und was hast Du neu dazugelernt? Schreib es auf!

### Jetzt bist Du dran...

Jetzt kennst Du meinen Powerstart in den Tag. Du kannst ihn anfangs als Impuls für Dich übernehmen und später für Dich optimieren.

Nimm Dir von jetzt an jeden Morgen Zeit für Dich!

Du wirst merken, Du lebst bewusster. Dein Leben wird in allen Bereichen leichter, erfolgreicher, besser und glücklicher.

Doch es ist nach einiger Zeit wichtig, den für Dich optimalen Powerstart zu entwickeln.

Überleg Dir welcher Powerstart für Dich sinnvoll wäre.

Was sind die wichtigsten Elemente für Deinen Powerstart?  
Gestalte ihn Dir so, dass er Dir auch Spaß macht und Dich wirklich weiterbringt.

Dabei kannst Du zunächst folgende Elemente für Deinen Powerstart ordnen:

Beziehung- Gefühle	Erkenntnisse- Gedanken	Handlungen- Bewegung
Wie komme ich leicht in gute Gefühle?	Wie komme ich zu geistiger Ruhe, Gelassenheit und Klarheit?	Wie komme ich in körperliche Aktivität?

## Wie etablierst Du sicher Deine neuen Gewohnheiten?

Indem Du einen Plan für Dich erstellst, Störungen mit einkalkulierst und Dir Unterstützer suchst.

Du solltest mindestens 3 Wochen lang bewusst diesen Plan einhalten, damit er Dir zur Gewohnheit werden kann.

Wie lange darf mein täglicher Powerstart maximal sein?	
Wie viel Minuten dauert der erste Schritt, den ich sicherlich gehen kann?	
Was könnte dazwischen kommen? Was mache ich dann? (Wenn-Dann-Plan)	
Was möchte ich in den 2. und 3. Teil meines Powerstarts hinzufügen?	
2.	
3.	
Wer soll mich nach 30 Tagen fragen, wie es mit meinem neuen Powerstart aussieht? (Mindestzeit für das Etablieren von Gewohnheiten)	

Auf der nächsten Seite ist noch einmal die Zusammenfassung für meinen Powerstart. Dafür hab ich mir 2 Arbeitsblätter erstellt. Du kannst sie ausdrucken und sofort damit arbeiten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Spaß mit diesem Powerstart in den Tag und ein glücklicheres, erfüllendes Leben.

**Und vergiss niemals: Du kannst damit nur gewinnen!**

**Herzlichst**

**Deine Silke Baumann**



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**  
Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453  
[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

Datum:

Tagesfokus:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5:30						
06:00						
06:30						
07:00						
07:30						
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

**Meine drei wichtigsten Aufgaben heute:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Was ich besorgen möchte:**

**Personen, die ich kontaktieren möchte:**

**Was unterstützt mich heute, meine Aufgaben und Ziele zu erreichen?**

- Checkliste:**
- **Mindestens 2 Liter Wasser getrunken**
  - **Mindestens 10 Minuten Bewegung/Sport**



**Praxis für lösungsfokussierte systemische Prozessberatung**  
**Silke Baumann**  
Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453  
[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)

Wofür bin ich heute dankbar?

---

---

---

---

Was habe ich gestern nützliches gelernt?

---

---

---

---

*Mensch sein*  
**& Entwicklung**

Silke Baumann



**Praxis für lösungsfokussierte  
systemische Prozessberatung  
Silke Baumann**

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf  
Telefon +49 1525 4217453

[www.mensch-sein-und-entwicklung.de](http://www.mensch-sein-und-entwicklung.de)  
[www.silkebaumann.de](http://www.silkebaumann.de)