

Das  
6 - MINUTEN  
TAGEBUCH



Die Goldene  
Morgenroutine



### **Wir machen Journaling zum neuen Jogging!**

Noch vor 50 Jahren wurde man belächelt, wenn man ohne Ziel durch den Park joggte oder Gewichte stemmte. Heute weiß jeder, wie wichtig körperliche Aktivität ist. Aktuelle Studien und Prognosen zeigen, dass es in den nächsten Jahren unabdingbar sein wird, regelmäßig „etwas“ für die mentale Gesundheit zu tun. Mit unseren *6-Minuten-Journals®* tragen wir dazu bei, dass Training und Routinen für die mentale Fitness genauso selbstverständlich werden wie regelmäßige Bewegung für die körperliche Fitness. Deshalb spezialisieren wir uns auf wissenschaftlich fundierte und einfach anwendbare Journaling-Routinen, die langfristig dein Leben verändern können. Und damit machen wir Journaling zum neuen Jogging! Also schmeiß dich in deine mentalen Joggingklamotten – und los geht's mit der täglichen Extraportion Fitness für deine mentale Gesundheit. Es funktioniert übrigens auch gemütlich auf der Couch.

**Erhalte mehrmals die Woche fundierte Tipps zu  
Journaling und veränder dein Leben Schritt für Schritt.**

 **Instagram: @6minutenverlag** 

# Der 6-Minuten Podcast

*... deine Portion Persönlichkeitsentwicklung TO GO!*

Der Podcast für alles, was dein Leben glücklicher und erfolgreicher macht. Frei von Taschakkas, Feenstaub und esoterischem Wischiwaschi. Freu dich jeden Mittwoch auf knackige, wissenschaftlich fundierte 6-Minuten-Folgen für deine persönliche Weiterentwicklung.

Auf dem aktuellsten Stand der Forschung. Und auf den Punkt. Egal, ob morgens im Bad oder ein kurzer Hörschmaus vorm Einschlafen. Das weiß auch unsere Hörerschaft zu schätzen:

„Ich leite seit über 20 Jahren eine psychologische Gemeinschaftspraxis und dieser Podcast ist komplett anders als die Podcasts, die ich sonst kenne. So viel Mehrwert! Und alles in so wenigen Minuten!“ – Marion K.

***Den 6-Minuten-Podcast anhören auf:***



[6minutenverlag.de/6minutenpodcast](http://6minutenverlag.de/6minutenpodcast) ↗

Persönlichkeitsentwicklung TO GO!

**HÖR DICH  
GLÜCKLICH!**

mit Dominik Spenst



# Inhalt

## **DEINE MORGENROUTINE 5**

Frauen In Japan  
Szenarien

## **MENTALE VORTEILE 7**

Benjamin Franklin • Melinda Gates  
Marcus Aurelius • Chase Jarvis

## **KÖRPERLICHE VORTEILE 10**

Cameron Diaz • Bill Gates  
Lady Gaga • Tony Robbins

## **WILLENSKRAFT 13**

Mark Zuckerberg • Barack Obama  
Gwyneth Paltrow • Oprah Winfrey

## **DEINE ZEIT FÜR DICH 19**

Jack Dorsey • Tim Armstrong  
Tim Ferriss • Arianna Huffington

## **PRODUKTIVITÄT 23**

Bob Iger • Richard Branson  
Jane Austen • Immanuel Kant

Fang lieber heute klein an, als morgen groß! **28**

Literaturverzeichnis **33**

# Deine Morgenroutine

*... und warum sie so unfassbar wertvoll sein kann.*

Eine feste Morgenroutine ist von großer Bedeutung für ein produktiveres und glücklicheres Leben, deshalb werfen wir in diesem exklusiv für dich zusammengestellten E-Book gemeinsam einen genaueren Blick hinter die Kulissen von Morgenroutinen. Wie du es auch schon aus dem *6-Minuten-Tagebuch* kennst, wird alles mit Studien untermauert und mit Praxisbeispielen lebendig gemacht. So umfasst dieses kleine Werk fünf wesentliche Argumente für die Einführung einer Morgenroutine sowie 20 Morgenroutinen erfolgreicher Persönlichkeiten, an denen du dich orientieren kannst.

Im *6-Minuten-Tagebuch* hast du ja schon so einiges zu diesem Thema gelesen. Erinnerst du dich noch an die „Frauen in Japan“ aus dem Kapitel „Die Morgenroutine“? Eine kleine Erinnerungs-Auffrischung:

Seit mehr als 25 Jahren erreichen Frauen in Japan mit 87 Jahren das höchste Durchschnittsalter weltweit.<sup>1</sup> Voller Optimismus gehen wir davon aus, dass auch du locker 87 Jahre alt wirst. Also hast du, je nachdem wie jung du bist, noch so viele Morgen vor dir:

20 Jahre:	24.500
30 Jahre:	20.800
40 Jahre:	17.200
50 Jahre:	13.500
60 Jahre:	9.900

So oft hast du also noch die Gelegenheit, morgens mit dem richtigen Fuß aufzustehen! Wie viele dieser Morgen sind schon unbemerkt an dir vorbeizogen und wie viele hast du voll ausgenutzt? Die folgenden Seiten sollen dir lediglich ein paar Anregungen geben, dir Gedanken über deine ganz persönliche Morgenroutine zu machen. Sie sollen dich motivieren eine eigene Routine zu gestalten, mit der du ganz routiniert das Beste aus jedem

Morgen rausholst. Wenn deine Morgenroutine dir guttut und dich positiv auf den Tag einstimmt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese Stimmung dich den ganzen Tag lang begleitet.

### **Szenario 1**

Egal was der Tag von dir fordert, dein Morgen verläuft behaglich, fokussiert und harmonisch. Du stehst auf, öffnest das Fenster, schaust hinaus, spürst den Boden unter deinen Füßen und atmest die frische Luft des neuen Tages ein. Konzentration, Klarheit und Freiheit prägen die Atmosphäre. Die ersten 60 Minuten deines Tages sind dir heilig und gehören dir. Du nimmst dir Zeit für wertvolle Reflexion und aufrichtige Dankbarkeit. Du planst den Tag und rüstest dich für die kommenden Herausforderungen. Du visualisierst einen erfolgreichen und produktiven Tag, bewegst dich, um den Körper in Fahrt zu bringen und gönnst dir ein gesundes und ausgeglichenes Frühstück.

### **Szenario 2**

Dein Morgenritual ist alles andere als das. Dein Wecker klingelt, aber dein Geist wandert noch zwischen den Welten und ist noch von grauem Nebel umhüllt. Du drückst die Schlummertaste, drehst dich um und „schläfst“ weiter. So geht das alle fünf Minuten. Du fühlst dich noch zu müde um aufzustehen. Kikeriki!!! Jetzt hast du die Schlummerfunktion bis aufs Letzte ausgereizt und stehst genervt auf. Du kannst von Glück reden, wenn du mehr als ein paar Minütchen zum Duschen hast und dein Frühstück auf dem Weg (wenn überhaupt) verspeisen kannst. Du fühlst dich wie ein Spielball der Ereignisse und startest den Tag gehetzt. Deine Laune ist im Keller und der Morgen strömt einfach nur an dir vorbei.

Wofür entscheidest du dich? Szenario 1 klingt erstrebenswert, oder? Aber dafür hast du wahrscheinlich einfach keine Zeit? Du warst auch noch nie ein Morgenmensch und musst ohnehin schon früh genug aufstehen? Vielleicht siehst du das ja am Ende des E-Books zumindest etwas anders... Studienergebnisse und die beispielhaften Morgenroutinen\* von Menschen, die allesamt beschäftigter sind als so manch Normalsterblicher auf diesem Planeten, werden dir dabei behilflich sein.

\* Wenn du dich von den ganzen tollen Morgenroutinen etwas eingeschüchtert fühlen solltest, blättere zwischendurch auf Seite 25/26 und die Einschüchterung verwandelt sich in Motivation.

# Deine mentalen Vorteile

*... wie du mental und emotional gestärkt in den Tag startest.*

Die Befolgung einer festen Routine am Morgen reduziert langfristig die objektiv messbaren Stressparameter im restlichen Verlauf des Tages und erhöht gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden.<sup>2</sup> Hierbei spielt auch durchaus eine Rolle, ob sich deine Morgenroutine um 7 Uhr morgens abspielt oder eher den Charakter einer Mittagsroutine hat. Nicht ganz zufällig stehen 90 % aller Führungskräfte vor 6 Uhr auf.<sup>3</sup> Menschen neigen in den Morgenstunden eher zu Optimismus und Heiterkeit als sonst. Eine Analyse aller weltweiten Tweets über das Netzwerk Twitter offenbarte, dass positive Tweets mit Wörtern wie „fantastisch“, „stolz“ oder „super“ von 6 bis 9 Uhr morgens viel häufiger vorkommen als zu jeder anderen Zeit des Tages.<sup>4</sup> Diese Tweets kommen von Menschen, die schon morgens in aller Ruhe ihren großen und kleinen Zielen nacheifern. Frühaufsteher haben außerdem tendenziell stabilere Persönlichkeiten<sup>5</sup>, tendieren weniger zu problematischen Beziehungen mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen<sup>6</sup> und haben eine höhere subjektive Lebenszufriedenheit<sup>7</sup> als Nachteulen. Morgenstund hat also wirklich Gold im Mund.

*Die erste Morgenstunde ist  
das Steuerruder des Tages.*

AUGUSTINUS AURELIUS

### **Benjamin Franklin (1706–1790)**

Er ist der Mann auf dem 100-Dollar-Schein, der Erfinder des Blitzableiters und einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten von Amerika. Als bekannter Autor, Politiker, Wissenschaftler und Erfinder war er ein Mann vieler Talente. Franklin hielt seine zweistündige Morgenroutine rigoros ein. Über frühes Aufstehen sagte er: „Früh ins Bett und früh aufstehen macht gesund, wohlhabend und klug.“ Passend dazu stand er jeden Morgen um 5 Uhr auf und beantwortete sich zuerst die Frage „Was kann ich heute Gutes tun?“. Danach saß er, egal zu welcher Jahreszeit, 30 bis 60 Minuten nackt in seinem Zimmer und schrieb dabei oder las ein Buch. Franklin nutzte jeden Morgen, um seine persönlichen Schwachstellen zu reflektieren. Er beschäftigte sich alle vier Wochen mit einer neuen Schwäche und versuchte diese systematisch auszumerzen. Dies tat er wohlgemerkt in Zeiten in denen persönliche Weiterentwicklung wohl kaum jemandem ein Begriff war. Bevor er sich der Arbeit des Tages widmete, widmete er seine Zeit sich selbst.

### **Melinda Gates**

Die Geschäftsfrau leitet zusammen mit ihrem Ehemann Bill Gates die Wohltätigkeitsorganisation „Bill & Melinda Gates Foundation“. 2013 wurde sie vom *Forbes Magazin* auf Platz 3 der Liste der mächtigsten Frauen der Welt gewählt. Drei Jahre später wurde sie mit der *Presidential Medal of Freedom* ausgezeichnet, eine der beiden höchsten zivilen Auszeichnungen der Vereinigten Staaten von Amerika. Melinda sagt über ihre Morgenroutine: „Das erste, was ich morgens mache, ist meditieren. Das letzte, was ich abends mache, ist zu versuchen vor 10 Uhr im Bett zu sein, damit ich früh genug aufstehen kann, um zu meditieren.“ Über Tage, an denen sie nicht geschafft hat zu meditieren sagt sie: „An solchen Tagen würde ich am liebsten ein T-Shirt tragen, auf dem steht: Sorry, ich habe heute nicht meditiert“.

### **Marcus Aurelius (121–180)**

Der vielzitierte Philosoph saß 20 Jahre lang auf dem Kaiserthron des Römischen Reiches. Die ersten Gedanken seines Tages galten immer der Dankbarkeit und Wertschätzung seines Lebens. „Wenn du morgens aufstehst, denke daran welch kostlicher Schatz es ist lebendig zu sein – zu atmen, zu denken, zu genießen, zu lieben.“

## **Chase Jarvis**

Der mehrfach preisgekrönte Fotograf und Geschäftsführer von CreativeLive trinkt direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter kaltes Wasser. Darauf folgen eine 20-minütige Meditationssitzung und bewusst praktizierte Dankbarkeit. Von der Dankbarkeitsübung geht er in die Visualisierung seiner kurz- und langfristigen Ziele über. Ein morgendlicher Spaziergang sowie zumindest ein kleines Frühstück (eine halbe Avocado, Mandeln, Gemüse, ein Teelöffel Kokosöl) sind ebenfalls fester Bestandteil seiner Morgenroutine. Jarvis über seine Morgenroutine: „Es hat sich herausgestellt, dass meine Tage viiiiel unbeschwerter, produktiver und kreativer sind, wenn ich meiner Morgenroutine nachgehe.“

***Es gibt nur einen Erfolg: Das Leben nach  
eigenen Vorstellungen leben zu können.***

CHRISTOPHER MARLEX

# Körperliche Vorteile

*... wie du morgens für eine gesunde Einheit von Körper und Geist sorgst.*

Du kannst den Morgen wunderbar nutzen, um das Fundament für eine funktionierende Einheit von Körper und Geist zu legen. Studien belegen, dass Nachteulen langfristig auch körperlich klar im Nachteil sind: Sie sind anfälliger für Depressionen<sup>8</sup>, neigen eher zu Alkohol-, Koffein- und Nikotinkonsum<sup>9</sup> und haben generell einen vergleichsweise schlechteren gesundheitlichen

Allgemeinzustand.<sup>10</sup> Spätaufsteher konsumieren im Durchschnitt mehr Kalorien, essen mehr Fast Food sowie weniger Obst und Gemüse und haben dadurch einen höheren Körperfettanteil.<sup>11</sup> Ebenso weisen sie eine geringere Schlafdauer und -qualität auf.<sup>12</sup>

*Früh schlafen  
gehn und früh  
aufstehn, schafft  
Reichtum, Weisheit,  
Wohlergehn.*

JOHN CLARKE

Der Körper ist evolutionsbedingt an frühes Aufstehen gewöhnt, da die Sonne schließlich schon immer morgens aufgeht. Umso mehr Sinn ergibt es, dass das Aufwachen mit natürlichem Sonnenlicht zahlreiche positive Auswirkungen auf den Schlaf hat. Ein Fenster im Schlafzimmer ist also ausgesprochen empfehlenswert. So steigt die Schlafqualität und es fällt leichter einzuschlafen und wieder aufzuwachen.<sup>13</sup> Frühes Aufstehen an sich ist also schon sehr vorteilhaft für deinen Körper. Vielleicht ist dein größtes Problem auf dem Weg zu einer vernünftigen Morgenroutine, dass dich ständig irgendetwas davon abhält, früh genug ins Bett zu gehen. Wer spät ins Bett geht, kann nicht erwarten, morgens ausgeruht in den Tag zu starten. Aber früher Schlafen zu gehen ist oftmals leichter gesagt als getan. Deshalb lohnt es sich umso mehr zu überprüfen, ob dein Schlaf vielleicht einfach nicht ruhig genug und dadurch nicht ausreichend erholsam ist. Es kann unheimlich sinnvoll sein, sich ein wenig mit der Verbesserung der Schlafqualität zu beschäftigen, da diese Stellschraube oftmals leichter zu drehen ist als die Verlängerung der Schlafdauer.

Morgens kann man schon mit sehr wenig sehr viel bewirken. Alleine schon wie Chase Jarvis direkt nach dem Aufstehen eine ordentliche Portion Wasser zu trinken, kann für den Unterschied zwischen einem guten und einem schlechten Start in den Tag verantwortlich sein. Beim Schlaf verliert man große Mengen Wasser und wacht dementsprechend dehydriert auf. Wenn du bedenkst, dass dein Gehirn zu 80 % aus Wasser besteht, ist es umso sinnvoller morgens möglichst tief ins Wasserglas zu schauen. Du kannst dir zum Beispiel einfach eine Wasserflasche neben das Bett stellen. In jedem Fall sollte die Wasseraufnahme ein fester Bestandteil deiner Morgenroutine sein.

Wer noch eine Schippe drauflegen will, verbindet seine Morgenroutine mit Bewegung, zum Beispiel einem Spaziergang, Yoga, leichtem Gewichtstraining, Schwimmen oder Jogging. Körperliche Fitness bedeutet gute Herz- und Lungenkapazitäten, die dem Gehirn viel Sauerstoff zuführen können. Körperliches Training steigert also das geistige Potenzial, mentale und körperliche Vorteile gehen hier Hand in Hand. Nachgewiesenermaßen führen bereits 20 Minuten Sport am Morgen zu einem deutlich verbesserten Erinnerungsvermögen und einer effektiveren Informationsverarbeitung für den restlichen Tag.<sup>14</sup> Zusätzlich sorgt morgendlicher Sport für einen besseren Schlaf. So wurde in einer Studie die Schlafqualität nach einem 30-minütigen Training zu verschiedenen Uhrzeiten getestet. Die Probanden trainierten um 7, 13 und 19 Uhr. Die 7-Uhr-Gruppe hatte den intensivsten und längsten Schlaf sowie die besten Blutdruckwerte.<sup>15</sup> Wer es schafft, sich morgens körperlich zu betätigen, hat zudem eine Sorge weniger für den Rest des Tages.

*Ein gesunder Geist wohnt  
in einem gesunden Körper.*

JUVENAL

### **Cameron Diaz**

Die vielleicht beliebteste Hollywood-Schauspielerin ist auch Synchronsprecherin und Autorin. Ihre Morgenroutine dauert etwa eine Stunde und kombiniert nach ihren eigenen Worten „Ruhe, Ernährung und Bewegung“. Direkt nach dem Zähneputzen trinkt sie reichlich Wasser und meditiert für 20 Minuten. Anschließend gönnst sie sich ein gesundes Frühstück und widmet sich ihrem Fitnesstraining.

### **Bill Gates**

Der Gründer von Microsoft ist seit Jahren auch sehr aktiv für die mit seiner Frau gegründete *Bill & Melinda Gates Foundation* engagiert. Er verbringt die erste Stunde des Tages auf dem Laufband und schaut dabei oftmals informative Videos. Über die Bedeutung seines Schlafes sagt er: „Eine Rede halten und einige Teile meins Jobs kann ich auch ausführen, wenn ich wenig Schlaf hatte. Um kreative Arbeit zu verrichten, brauche ich aber meine sieben Stunden.“

### **Lady Gaga**

Die amerikanische Popsängerin gehört mit mehr als 150 Millionen verkauften Tonträgern und sechs Grammy-Awards zu den erfolgreichsten Künstlern der Welt. Sie startet ihren Tag mit einer intensiven Bikram-Yoga-Sitzung und widmet ihre Gedanken danach fünf Minuten sich selbst und ihrem innerem Gleichgewicht. In diesen 5 Minuten der Achtsamkeit schreibt sie auch auf, wofür sie momentan in ihrem Leben dankbar ist.

### **Tony Robbins**

Der erfolgreichste Performance- und Persönlichkeits-Coach der Welt hat unter anderem Bill Clinton, Serena Williams, Paul Tudor Jones oder Andre Agassi beraten, verkauft bis heute Millionen von Büchern und bietet Seminare an, die ausnahmslos ausgebucht sind. Er startet jeden Morgen mit einem Wechselbad aus kaltem und warmem Wasser, bevor er sich seiner Yoga-Sitzung sowie Atemübungen (Kapalabhati Pranayama Atemtechnik) widmet. Außerdem nimmt er sich seit Jahren jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die er dankbar ist.

# Deine Willenskraft

*... und warum du damit morgens sparsam umgehen solltest.*

Mit einer festen Morgenroutine sparst du dir Willenskraft für die wichtigen und schweren Entscheidungen des Tages auf und minimierst somit eine unnötige Erschöpfung der Willenskraft in den ersten Tagesstunden.

Kennst du anstrengende Tage, an denen du jede Menge Entscheidungen getroffen hast und abends ermüdet Zuhause an kommst? Hast du genau an solchen Tagen auch Probleme deine spontanen Impulse im Zaum zu halten? Du verstößt eher gegen deinen neuen Ernährungsplan, schiebst eher eine wichtige Aufgabe vor dir her oder lässt dich ablenken. Du greifst eher zum Ben & Jerry's-Eimer oder zum zweiten Glas Wein? Warum ist dieses Phänomen so oft am Ende des Tages zu beobachten? (Wenn du im 6-Minuten-Tagebuch bereits das Sachbuch zu Gewohnheiten gelesen hast, dann kannst du im letzten Absatz auf der nächsten Seite weiterlesen.)

Folgender Versuch des renommierten Sozialpsychologen Roy Baumeister hilft hier etwas Licht ins Dunkel zu bringen: Die Versuchsteilnehmer wurden angewiesen vor dem Experiment zu fasten, um anschließend einige Zeit in einem Raum mit Süßigkeiten, Schokoplätzchen und Radieschen zu

*Du musst jeden Morgen mit Entschlossenheit  
aufwachen, wenn du mit Genugtuung  
ins Bett gehen willst.*

GEORGE LORIMER

verweilen. Gruppe 1 durfte ohne Einschränkung zulangen. Gruppe 2 durfte nur die Radieschen essen. Im Anschluss daran sollten beide Gruppen versuchen ein nicht lösbares Geometrie-Puzzle zu lösen. Gruppe 1 gab nach 20 Minuten auf, während Gruppe 2 bereits nach durchschnittlich acht Minuten das Handtuch warf – ein riesiger Unterschied. Der Versuchung von Schokoplätzchen und Süßigkeiten erfolgreich zu widerstehen, kostete so viel Willenskraft, dass danach weniger Energie für die Lösung des Puzzles übrig blieb. Auch in weiteren Studien konnte bestätigt werden, dass der tägliche Kraftspeicher für unsere Willenskraft eine limitierte Ressource ist.<sup>16</sup> Diese wird nicht nur verbraucht, um Versuchungen zu widerstehen, sondern auch um Entscheidungen zu treffen. So kann dich zum Beispiel die morgendliche Kleidungswahl schon wertvolle Energie kosten (deswegen das Outfit immer schon am Vortag bereitlegen). Da du deine Willenskraft im Laufe des Tages verbrauchst, ist sie zum Ende des Tages aufgezehrt. Diesem Phänomen kann man mit guten Gewohnheiten vorbeugen und eine gute Morgenroutine ist eben nichts anders als eine gute Gewohnheit.

**Deshalb sind gute Gewohnheiten so unglaublich wertvoll.  
Mit ihrer Hilfe sparen wir Willenskraft.**

Warum willst du den ganzen Tag über gesunde Entscheidungen treffen? Warum jede kleine Entscheidung abwägen? Ist es nicht viel einfacher einmal eine gesunde Entscheidung zu treffen, um danach von all den inneren Entscheidungskämpfen befreit zu sein? Natürlich kostet es anfangs Willenskraft eine Gewohnheit einzubüren. Sobald diese Gewohnheit aber richtig verwurzelt ist (nach etwa 66 Tagen), können wir mühelos die tollen Dinge tun, die uns noch kurze Zeit zuvor so viel Kraft und Anstrengung raubten.

Wenn du deine Willenskraft und Motivation nicht für unwichtige Entscheidungen in den Morgenstunden aufzehrst, bist du den Rest des Tages klar im Vorteil. Genau aus diesem Grund ist auch eine durchwachsene Morgenroutine besser als gar keine. Genau aus diesem Grund trägt Mark Zuckerberg jeden Morgen dasselbe graue T-Shirt und Barack Obama schlüpft jeden Tag in den gleichen Anzug-Typ. Ähnliches gilt für den schwarzen Rollkragenpullover von Steve Jobs und die schwarzen Anzüge mit weißem Hemd von Karl Lagerfeld. Und dasselbe trifft für jeden noch so kleinen Bestandteil deiner Morgenroutine zu (und natürlich auch für alle guten Gewohnheiten im Laufe des Tages). Je routinierter dein Morgen verläuft, desto mehr Ressourcen

hast du für den Rest des Tages frei. Erinnerst du dich noch an den Vergleich zwischen Willenskraft und Bizeps? Wer morgens schon 1000 Bizeps-Curls macht, braucht nicht damit zu rechnen, dass sein Bizeps im Laufe des Tages noch Spitzenleistungen vollbringen wird. Rituale und gefestigte Automatismen erleichtern das Leben, weil sie den Denkkapparat nicht unnötig belasten. Sie sorgen dafür, dass du der Armee aus schlechten, alten Gewohnheiten, leichten Ablenkungen und Müdigkeit am Ende des Tages nicht vollkommen unbewaffnet gegenüberstehst. Je weniger bewusste Entscheidungen du im normalen Alltag treffen musst, desto effektiver triffst du die Entscheidungen, auf die es ankommt. So bleibt genug Zeit und Gehirnkapazität für die Kür des Tages übrig.

### ***Mark Zuckerberg***

Der Facebook-Gründer trägt jeden Morgen ein graues T-Shirt, um den Tag mit möglichst wenigen bewussten Entscheidungen zu starten. Danach geht er joggen oder betreibt Krafttraining. Im Jahr 2014 hat er sich außerdem jeden Tag eine Dankbarkeits-Notiz geschrieben. Dazu sagt er: „Diese Gewohnheit ist besonders wichtig für mich, weil ich ein sehr kritischer Mensch bin. Ich tendiere dazu, alles verbessern zu wollen und bin im Allgemeinen nicht damit zufrieden, wie die Dinge gerade sind. Aber wenn ich das Ganze aus objektiver Sicht betrachte, machen wir so viele Dinge gut. Da ist es wichtig, dafür dankbar zu sein.“

### ***Barack Obama***

Der ehemalige Präsident der Vereinigten Staaten startet sein Morgenritual grundsätzlich zwei Stunden vor seinem ersten offiziellen Termin des Tages und lässt bis dahin keinerlei Einfluss durch Medien oder Nachrichten zu. Bevor er sein Training beginnt, rasiert er sich zunächst. Im Anschluss betreibt er sechs Mal pro Woche 45 Minuten lang Cardio- und Gewichtstraining. Nach dem Training frühstückt er gemeinsam mit seiner Familie. Über seinen Morgen sagt er: „Mein restlicher Tag ist sehr viel produktiver, wenn ich meiner morgendlichen Routine gefolgt bin“. Obama versucht außerdem die Zahl seiner täglichen Entscheidungen über Banalitäten zu minimieren: „Ich möchte morgens keine Entscheidungen darüber treffen, was ich esse oder trage, weil ich zu viele andere Entscheidungen treffen muss.“

### **Gwyneth Paltrow**

Die Schauspielerin, Sängerin und Bloggerin steht jeden Morgen um 4.30 Uhr auf und startet ihren Tag mit Asanas (ruhende Körperstellungen beim Yoga). Zu ihrer Morgenroutine sagt sie: „Es ist einfach nur reine Entschlossenheit. Wenn ich sechs Tage die Woche morgens trainiere und gut esse, fühle ich mich viel besser.“

### **Oprah Winfrey**

Sie moderiert eine der erfolgreichsten amerikanischen Talkshows aller Zeiten, ist die Geschäftsführerin von *Harpo Productions* und gilt als eine der einflussreichsten Frauen der Welt. Sie meditiert seit 30 Jahren jeden Morgen für zehn bis 20 Minuten und denkt dabei unter anderem an die Dinge, die sie in ihrem Leben wertschätzt. Sie sagt: „Meditation war – mehr als alles andere in meinem Leben – die größte Zutat für jede Form von Erfolg, die ich je hatte.“ Zusätzlich schreibt sie jeden Morgen – seit 1996!! – fünf Dinge in ihr Dankbarkeitstagebuch.

*Hör auf deine  
eigene Stimme, dein  
eigenes Gefühl. Zu viele  
Leute hören auf den  
Lärm der Welt, statt  
auf sich selbst.*

LEON BROWN

# Der 6-Minuten Newsletter

*... dein Newsletter, der dich wirklich weiterbringt.*

Wenn dir *Das 6-Minuten-Tagebuch* gefällt, wirst du auch unseren *6-Minuten-Newsletter* lieben!

Über 100.000 Menschen lassen sich von uns in ihrem Mailfach inspirieren. Sei dabei und erhalte alle zwei Wochen Denkanstöße für ein erfüllteres Leben! Egal, ob spannende Geschichten, Buch- oder Podcastempfehlungen – wir legen besonderen Wert auf wirklich machbare und gleichzeitig wissenschaftlich fundierte Tipps, die du direkt in deinem Alltag umsetzen kannst. Zudem sind wir der einzige deutsche Newsletter, der mehrmals im Jahr 200 Stunden Coachings mit zertifizierten Coaches der renommierten Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie verlost. Das wissen auch unsere Leser zu schätzen:

„Danke für den inspirierenden Newsletter – by the way der Einzige, den ich konsequent jede Woche lese :)" – Romina

„Vielen, vielen Dank für deinen tollen Newsletter, er ist am Mittwoch-morgen immer das erste, das ich lese – noch im Bett!" – Fabian

**Klingt gut? Dann abonnier  
unseren kostenlosen Newsletter auf  
[6minutenverlag.de/newsletter](http://6minutenverlag.de/newsletter)**

Kein Spam. Wenig Worte. Viel Weisheit.

**LIES DICH  
GLÜCKLICH!**

mit Dominik Spenst



# Deine Zeit für dich

*... und warum der Morgen perfekt dafür ist.*

Du hast selten ausreichend ruhige Zeit für dich selbst? Mit diesem Problem bist du nicht allein. Um nur ein bekanntes Beispiel zu nennen: Michelle Obama, die ehemalige First Lady der Vereinigten Staaten von Amerika, hatte ein ähnliches Problem, bis sie ihre Morgenroutine daran anpasste. Sie steht jeden Morgen um 4.30 Uhr auf, um eine Stunde lang Sport zu treiben und sich anschließend um ihre Kinder zu kümmern. Das war allerdings nicht immer der Fall. Erst als sie merkte, wie wichtig ihr die Zeit für sich selbst ist, entschied sie sich für diese Routine: „Ich habe mir gedacht, wenn ich früh aufstehen müsste, um zur Arbeit zu gehen, würde ich das tun. Wenn ich früh aufstehen müsste, um mich um meine Kinder zu kümmern, würde ich das auch tun. Aber wenn es um mich selbst geht, heißt es auf einmal, nein ich kann nicht so früh aufstehen. Das musste ich ändern und so stehe ich seit Jahren um 4.30 Uhr auf, um zu trainieren und die erste Zeit des Tages mir selbst zu widmen. Wenn ich dieser Morgenroutine nicht nachgehe, werde ich depressiv.“ Schaut man sich die Routinen der meisten erfolgreichen Menschen an, ist dies bei weitem kein Einzelfall. Von Ludwig van Beethoven über Charles Darwin bis hin zu Barack Obama. Von Aristoteles zu Budhha bis hin zum Dalai Lama. Von William Shakespeare über Johann Wolfgang von Goethe bis hin zu Friedrich Schiller. Von Marie Curie über Coco Chanel bis hin zu Janes Austen und Maya Angelou... Sie alle kannten oder kennen den Wert einer festen Routine am Morgen. Sie alle widmeten die erste Morgenstunde fast ausnahmslos sich selbst oder ihrer Familie, bevor sie dem Rest der Welt zur Verfügung stehen. Morgenroutinen sind kein Phänomen der Neuzeit, sondern ein uraltes Rezept für Erfolg – egal was Erfolg für dich ganz persönlich bedeutet. Auch wenn du kein Einstein oder Goethe bist, kannst du dich fragen: Wie viel Zeit bin ich mir wert? Gibst du dir vielleicht nur zehn Minuten oder sind sogar ein bis zwei Stunden für eine ausgedehnte Morgenroutine drin?

Sobald du das Haus verlässt, steht deine Energie zumeist im Dienste anderer Menschen. Umso sinnvoller ist es, dass du dich zuerst um deine eigenen Bedürfnisse kümmert. Auf diese Weise lädst du deine Batterie für den Tag bis zum Anschlag auf, anstatt den Energivorrat schon morgens aufzuzechern. Das ist alles andere als egoistisch, da du auf diese Weise letztlich noch viel mehr geben kannst.

***Kein Mensch  
ist so beschäftigt,  
dass er nicht die  
Zeit hat überall  
zu erzählen, wie  
beschäftigt er ist.***

ROBERT LEMBKE

Egal wie vielbeschäftigt sie sind, die wenigsten erfolgreichen Menschen starten ihren Tag mit reaktiven Aktivitäten. Sie beantworten nicht als Erstes E-Mails, sie schauen nicht sofort auf ihr Handy um Nachrichten zu beantworten. Sie starten ihren Tag PROAKTIV, nicht reaktiv. Mit dem Aufschlagen des *6-Minuten-Tagebuchs* als erste Amtshandlung des

Tages begibst du dich auf proaktives Terrain erster Klasse. Dasselbe gilt für alle Formen der Selbstpflege und Introspektion: Meditation, Visualisierung (Autosuggestion, Affirmation, Selbstbekräftigung), Tagebuchführung im Allgemeinen oder halbwildes Drauflossen schreiben morgendlicher Gedanken (*Morning Pages*). Über die positiven Effekte von Meditation kann man ein eigenes Buch schreiben. Von daher sei an dieser Stelle nur festgehalten, dass diese wirklich enorm sind.

Die meisten Menschen starten ihren Tag reaktiv. So schauen 78 Prozent aller Handybesitzer in den ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen auf ihr Handy.<sup>17</sup> Hierbei fällt der erste Blick zumeist auf Dienste wie *Facebook* oder *Whatsapp* und den E-Mail-Eingang. Um die eigenen Gedanken nicht schon früh am Morgen durch das Leben anderer zu verfärbten, sind solche höchst reaktiven Aktivitäten zu vermeiden. Lass dich nicht schon morgens von tausend kleinen und großen Anforderungen aus tausend Richtungen hin und herschubsen, bis dir schwindlig ist. Fokussiere dich auf dich selbst, um dich im Laufe des Tages besser auf alles andere fokussieren zu können. Die Samen, die du morgens für dich und deinen Tag sähst, kannst du noch am selben Tag ernten.

### ***Jack Dorsey***

Der Erfinder und Mitgründer von *Twitter* und *Square* ist ein Arbeitstier. Als Geschäftsführer von zwei Milliardenunternehmen arbeitet er 16 Stunden am Tag, acht für *Square* und acht für *Twitter*. Trotzdem nimmt er sich konsequent jeden Morgen um 5.30 Uhr die Zeit um 30 Minuten zu meditieren und anschließend zehn Kilometer zu joggen oder 30 Minuten lang fleißig zu trainieren.

### ***Tim Armstrong***

Der Geschäftsführer von AOL steht jeden Morgen um 5 Uhr auf und liest in der ersten Stunde des Tages Bücher. Danach betreibt er eine Stunde lang Gewichtstraining, duscht, rasiert sich und fährt ins Büro. In den ersten zwei Stunden seines Tages beantwortet er keine E-Mails. Er wartet damit, bis er um 7.15 Uhr im Büro ankommt.

### ***Tim Ferriss***

Der Bestseller-Autor und Investor und hat unter anderem „Die 4-Stunden-Woche“ geschrieben. Zusätzlich berät er Unternehmen wie *Facebook*, *Twitter*, *Alibaba* oder *Uber* und ist selber erfolgreicher Unternehmer. Sein Blog wird monatlich von mehr als zwei Millionen Menschen gelesen und seine Podcasts sind mit mehr als 100 Millionen Downloads regelmäßig unter den erfolgreichsten auf *iTunes*. Tim trinkt jeden Morgen die folgende Tee-Mi-

***Der Mensch hat keine Zeit, wenn er sich nicht Zeit nimmt, Zeit zu haben.***

LADISLAUS BOROS

schung, die er selbst als „Titanium Tea“ bezeichnet: Traditioneller PuErh-Tee, Grüntee und gelber Ingwer. Er startet jeden Morgen mit einer zehn- bis 20-minütigen Meditationssitzung, durch die er „30 bis 50 % mehr über den Tag mit weniger Stress schafft“. Anschließend trainiert er, listet Dinge auf, für die er gerade dankbar ist und plant den kommenden Tag. Jeden zweiten Tag schreibt er außerdem auf drei Seiten einfach drauf los was ihm gerade durch den Kopf schießt.

### **Arianna Huffington**

Die Chefredakteurin der Online-Zeitung „The Huffington Post“ wird aufgrund ihres großen Einflusses oft als die „Königin der Blogger“ bezeichnet. Ihr Tag beginnt mit Atemübungen, 30-minütiger Meditation und praktizierter Dankbarkeit. Im Anschluss legt sie beim morgendlichen Kaffee ihre Tagesziele fest. Die positiven Auswirkungen von Meditation auf ihr Leben haben sie so überzeugt, dass sie ihren Mitarbeitern kostenlos wöchentliche Meditationskurse anbietet. Teil ihrer Morgenroutine ist auch, den morgentlichen Blick auf das Smartphone möglichst lange zu vermeiden.

# Deine Produktivität

*... bereite dich auf einen produktiven Tag vor.*

Willst du dich schon morgens perfekt auf der Startlinie für einem produktiven Tag positionieren? Die Etablierung einer Morgenroutine ist dabei überaus hilfreich. Eine Studie des Biologen Christoph Randler kam zu dem Ergebnis, dass wir in den Morgenstunden die proaktivste und produktivste Phase des Tages haben.<sup>18</sup> Dieselbe Studie fand heraus, dass Menschen, die am Wochenende zu ähnlichen Zeiten wie unter der Woche aufstehen, noch proaktiver sind als solche, die nur während der Woche früh aufstehen. Proaktivität wurde hier daran gemessen, inwiefern die Studienteilnehmer mit den beiden Aussagen: „Ich investiere bewusst Zeit, um meine langfristigen Ziele zu identifizieren“ und „Ich bin derjenige, der dafür verantwortlich ist, die Dinge in meinem Leben voranzutreiben“, übereinstimmen. Obendrein wurde aufgedeckt, dass Frühaufsteher eher dazu tendieren, Probleme zu antizipieren und diese somit auch effizienter minimieren. Letzteres ist vor allem dadurch bedingt, dass die morgendliche Ruhezeit oft für die Organisation und Planung des Tages (der Wochen, Monate) genutzt wird. Dass Morgenstund wirklich Gold im Mund hat, haben wir ja bereits herausgefunden. Nun zeigt sich also auch noch, dass der frühe Vogel wirklich den Wurm fängt.

Ist es nicht ein motivierendes Gefühl, schon mit großen Teilen seiner Arbeit fertig zu sein, wenn andere erst damit beginnen? Während der Rest der Welt noch gar nicht gefrühstückt hat, näherst du dich bereits proaktiv deinem nächsten Lebensziel. In dem 15-millionenfach verkauften Bestseller „7 Wege zur Effektivität“ von Stephen Covey wird Proaktivität als einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren hervorgehoben. Covey unterscheidet in seinem Buch zwischen dem Kontroll- und Einflusskreis. Je größer dein Kontrollkreis ist (je proaktiver du bist), desto mehr sind deine Zeit und Energie auf die Aspekte des Lebens gerichtet, die du auch tatsächlich kontrollieren kannst. Mit dem *6-Minuten-Tagebuch* arbeitest du an der positiven Vergrößerung deines Kontrollkreises. Je größer dein Einflusskreis ist (je reaktiver du bist), desto du eher neigst du dazu, Energie für Dinge zu verschwenden, die unwichtig sind und die du sowieso nicht beeinflussen kannst.<sup>19</sup>

## Einflusskreis

## Kontrollkreis



Den Tag proaktiv zu beginnen, bedeutet selbstbestimmt und gestaltend in den Tag zu starten. Der proaktive Mensch sagt: „Ich will“, „Ich nehme mir Zeit dafür“ und „Ich frage jemanden, um herauszufinden, wie das funktioniert“. Demgegenüber sagt ein reaktiver Mensch eher: „Ich muss“, „Ich habe keine Zeit dafür“ und „Das kann ich nicht schaffen“. Wie du bereits im *6-Minuten-Tagebuch* gelesen hast, begibst du dich mit der Nutzung des Tagebuchs als erste Amtshandlung des Tages auf proaktives Terrain erster Klasse.

Und genau wie bei der Nutzung des *6-Minuten-Tagebuchs*, muss bei der Morgenroutine jeder seinen ganz eigenen und individuellen Weg finden.

Probieren geht über Studieren. Finde selbst heraus, was am besten für dich funktioniert. Die vorgestellten Routinen erfolgreicher Menschen sowie die aufgezählten Vorteile sollen als gut gemeinte Denkanstöße dienen, die dir auf dem Weg zur besten Morgenroutine für dich behilflich sein sollen.

### **Bob Iger**

Egal, wo er gerade unterwegs ist, der Geschäftsführer von *Disney* steht sieben Tage die Woche um 4.30 Uhr auf, um zu lesen und den Kopf frei zu bekommen. Die Morgenstunden beschreibt er außerdem als seine produktivste Zeit, da er hier ohne Ablenkung nachdenken kann. Außerdem trainiert er morgens und sagt über seinen Morgensport: „Ich glaube, dass mein Sport am Morgen Stress reduziert und zu einer Erhöhung des Durchhaltevermögens führt, was für meinen Job absolut entscheidend ist.“

### **Richard Branson**

„Der wohl verrückteste Milliardär der Welt“ ist ein weltbekannter Abenteurer, der unter anderem als Erster mit einem Heißluftballon den Atlantik überquerte und schon mehrmals versuchte, die Erde in einem Ballon zu umrunden. Zudem ist er Gründer der weltweit erfolgreichen *Virgin Group*, zu der mehr als 400 Unternehmen gehören. Branson verfügt über das ungewöhnliche Privileg seine Morgenroutine zumeist auf seiner 30 Hektar großen Privatinsel ausführen zu können. Dort geht er nach dem Aufstehen eine Stunde lang Kitesurfen oder spielt Tennis, spaziert über die Insel und meditiert. Auch wenn er nicht auf seiner Privatinsel arbeitet, steht er jeden Tag um 5 Uhr auf. Zu seiner Morgenroutine sagt er: „Frühes Aufstehen versetzt mich in einen perfekten Gemütszustand, um mich anschließend dem Geschäftlichen zu widmen. Im Laufe meiner 50-jährigen Erfahrung habe ich gelernt, dass ich täglich und somit natürlich auch in meinem Leben mehr schaffe, wenn ich früh aufstehe.“

### **Jane Austen (1775–1817)**

Ihre Romane haben in der britischen Kultur einen ähnlichen Status wie die Werke von William Shakespeare. Austen stand während ihrer gesamten Karriere jeden Morgen um sechs Uhr auf, um Klavier zu spielen. Danach

schrieb sie im Wohnzimmer des Familienhauses, in dem auch ihre Mutter, ihre Schwester, eine Freundin sowie mehrere Dienstmädchen anwesend waren. Nicht selten wurde sie hierbei von den zahlreichen Mitbewohnern und Gästen abgelenkt. Auch wenn sie kaum Unabhängigkeit und Privatsphäre hatte, die ein Schriftsteller heutzutage erwartet, beschrieb sie die Schreibstunden im Wohnzimmer des Familienhauses als die produktivste Phase ihres Lebens. Während dieser Zeit schrieb sie auf Papierfetzen, die schnell versteckt werden konnten, falls Gäste im Familienhaus auftauchten – was laut ihrem Neffen ständig der Fall war. Trotz oder vielleicht sogar wegen dieser ungewöhnlichen Schreibgewohnheiten, ist Jane Austen nicht mehr von der Liste der bedeutendsten englischen Schriftsteller wegzudenken.

### ***Immanuel Kant (1724–1804)***

Der deutsche Philosoph gilt als Leitfigur der modernen Philosophie und als der wichtigste Wegbereiter der europäischen Aufklärung. Kant hielt sich in den letzten 40 Jahren seines Lebens ausnahmslos an seine Morgenroutine. Er wurde jeden Morgen um 5 Uhr von seinem Diener geweckt. Nach einer bis zwei Tassen Tee rauchte Kant seine Pfeife und reflektierte dabei eine Stunde lang über das Leben. Die Zeit, in der er seine Pfeife rauchte, diente laut seinen eigenen Worten der „Meditation“. Anschließend bereitete er seinen Unterricht vor oder schrieb an Essays, bevor er um 7 Uhr seine erste Vorlesung hielt.

*Mit kleinen Hieben  
fällt man auch  
große Bäume.*

BENJAMIN FRANKLIN

## Fang lieber heute klein an, als morgen groß!

Mit dem *6-Minuten-Tagebuch* steht bereits ein Grundstein deiner Morgenroutine. Warum bereitest du morgen nicht das Fundament für den nächsten Grundstein vor? Hier spricht keiner von Ratschlägen à la „Treibe jeden Morgen eine Stunde Sport, meditiere danach eine halbe Stunde und liesdanach 45 Minuten“. Gott sei Dank sind es die kleinen Dinge wie das *6-Minuten-Tagebuch*, die einen so großen Unterschied in unserer Lebensqualität aus-machen können. Vielleicht meditierst du zehn Tage lang für fünf Minuten, stehst etwas früher auf oder legst dir schon am Abend die Kleidung für den nächsten Tag zurecht. Vielleicht machst du jeden Morgen drei Mal 15 Kniebeugen, schreibst fünf Minuten lang Morning Pages oder nimmst dir drei Minuten für Atemübungen. Ein paar Extra-Minuten kann jeder von uns freischaufeln.

Man kann es nicht oft genug betonen: Nichts ist besonders schwer, wenn man es in kleine Aufgaben teilt. Die Hauptsache ist, dass deine Morgenroutine motivierend, machbar und für dich nützlich ist. Egal wie du vorgehst, eins ist klar: Die Zeit, die du morgens in dich selbst investiert, bringt eine bessere Rendite als jede Aktie der Welt.

Bei Fragen und Anregungen sind wir jederzeit für dich da:

[hallo@6minutenverlag.de](mailto:hallo@6minutenverlag.de) | [@6minutenverlag](https://www.instagram.com/6minutenverlag) 

*Ein guter Plan,  
der sofort umgesetzt  
wird, ist besser als  
ein perfekter Plan,  
der nächste Woche  
umgesetzt wird.*

GEORGE PATTON

# Die 6-Minuten-Tagebücher®

*... kleiner Aufwand, große Wirkung.*

übersetzt in  
22 Sprachen

## Das 6-MINUTEN-Tagebuch für Mamas

Weil Selbstfürsorge kein Luxus ist

- **Von Mamas für Mamas** – mit 12 Selfcare-Tipps prominenter Mütter & Expertinnen
- **Mehr innere Ruhe & Gelassenheit** für eine besondere Mama in deinem Leben
- **Mehr Leichtigkeit & neue Kraft** im Mama-Alltag
- **Weniger Stress & mehr Me-Time**



SCHREIB DICH  
GLÜCKLICH!



PLAN DICH  
GLÜCKLICH!

## Das 6-MINUTEN-Erfolgsjournal

Tagesplaner für Erfolg UND Erfüllung

- Entdecke, was dich **innerlich antreibt**
- Entfache täglich **deine Motivation**
- Entfalte endlich dein **volles Potenzial**
- Erreiche Ziele, die **dein Leben erfüllen** – nicht nur den Terminkalender
- Endlich mehr schaffen, ohne geschafft zu sein

[6minutenverlag.de](http://6minutenverlag.de)

## Das 6-MINUTEN-Tagebuch

Achtsamkeits- & Dankbarkeitstagebuch

- **Mehr innere Ruhe & persönliches Wachstum** durch tägliche Selbstreflexion
- **Mehr Lebensfreude** durch Fokus auf die kleinen Momente & Fortschritte
- **Mehr Klarheit & Struktur** durch eine feste Morgen- & Abendroutine
- **Mehr Selbstliebe & Achtsamkeit** durch psychologisch fundierte Techniken



## Das 6-MINUTEN-Schlaftagebuch

Tagebuch für deinen besten Schlaf

- Ändere deine **Einstellung zu Schlaf zum Positiven**
- Bringe dein Wissen rund um Schlaf auf den **neuesten Stand der Forschung**
- Erlebe durch kleine Änderungen **große Auswirkungen auf deine Schlafqualität**

## Das 6-MINUTEN-Tagebuch für Kinder\*

Kinderversion des weltweiten Bestsellers

- Schon in jungen Jahren **Dankbarkeit & Achtsamkeit üben**
- Spielerisch die wichtigsten Bausteine zum **Glücklichsein erlernen**
- **Gefühle ausdrücken** & besser damit umgehen
- **Selbstzweifel überwinden** & an Fehlern wachsen



Copyright © 2017 Dominik Spenst  
Achte Ausgabe: September 2025

6-Minuten Verlag GmbH  
Marienburger Str. 1, 10405 Berlin  
Deutschland

Wir unterstützen das Urheberrecht, da es Kreativität anregt, Redefreiheit und Meinungsvielfalt fördert und eine pulsierende und dynamische Kultur schafft. Da jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Zustimmung des Urhebers unzulässig ist, danken wir dir dafür, dass du insbesondere von Kopien, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen absiehst, um so Strafbarkeit zu vermeiden. Auf diese Weise unterstützt du Autoren dabei, weiterhin Bücher für jeden Leser zu veröffentlichen.

Alle Angaben und Informationen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgearbeitet. Wir sind bemüht, alle Inhalte ständig auf dem aktuellen Stand zu halten. Dennoch sind Fehler und Unklarheiten nicht ausgeschlossen, weshalb wir keine Garantie für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit unserer Inhalte geben können. Es wird keine Haftung für Schäden übernommen, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

# Literaturverzeichnis

**1. Frauen in Japan werden durchschnittlich 87 Jahre alt – WHO-Report (2015): Die Länder mit der höchsten Lebenserwartung.** <https://www.welt.de/gesundheit/article128053733/Die-Laender-mit-der-hoehsten-Lebenserwartung.html>, letzter Aufruf: 31.10.2016.

**2. Frühaufsteher haben: + Wohlbefinden / - Stress**  
– Biss, Renée K. / Hasher, Lynn (2012): Happy as a Lark: Morning-Type younger and older adults are higher in positive affect, in: PubMedCentral, Ausgabe 12 (3), S. 437-441

**3. 90 % aller Führungskräfte erblicken das Tageslicht vor 6 Uhr morgens** – Vanderkam, Laura (2013): What the Most Successful People Do Before Breakfast: A Short Guide to Making Over Your Mornings – and Life.

**4. Größter Optimismus des Tages: 6 – 9 Uhr morgens** – Vanderkam, Laura (2013): What the Most Successful People Do Before Breakfast. A guide to making over your mornings – and your life. <http://www.success.com/article/what-the-most-successful-people-do-before-breakfast>, zuletzt geöffnet: 31.10.2016

**5. Frühaufsteher haben stabilere Persönlichkeiten** – DeYoung, Colin G. / Hasher, Lynn / Djikic, Maja / Criger, Brock / Peterson, Jordan B. (2007): et al.: Morning People are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five. Personality and Individual Differences, in: Personality and Individual Differences, Ausgabe 43, S. 267-276.

**6. Frühaufsteher haben bessere persönliche Beziehungen** – Andershed Anna-Karin (2005): In sync with adolescence: The role of morningness-eveningness in adolescence. Springer, New York.

**7. Früh aufstehen erhöht die subjektive Lebenszufriedenheit** – Randler, Morningness – eveningness and satisfaction with life, in: Social Indicators Research, Ausgabe 86 (2), S. 297-302.

**8. Nachteulen sind anfälliger für Depressionen**  
– Kitamura, Shingo / Hida, Akiko / Watanabe, Makiko / Minori, Enomoto / Aritake, Sayaka / Moriguchi, Yoshiya / Yuichi, Kamei / Kazuo, Mishima (2010): Evening preference is related to the incidence of depressive states independent of sleep-wake conditions, in: Chronobiology International, Ausgabe 27 (9-10), S. 1797-1812

**9. Nachteulen neigen eher zu Alkohol- und Nikotinkonsum** – Wittmann, Marc / Dinich, Jenny / Merrow, Martha / Roenneberg, Till (2006): Social Jetlag: Misalignment of biological and social time, in: Chronobiology International, Ausgabe 23 (1-2), S. 497-509.

**10. Frühaufsteher haben eine bessere allgemeine Gesundheit** – Paine, Sarah-Jane / Philippa, H. Gander / Travier, Noemie (2006): The epidemiology of morningness/eveningness: Influence of age, gender, ethnicity, and socioeconomic factors in adults (30-49 years), in: J Biol Rhythms, Ausgabe 21 (1), S. 68-75.

**11. Nachtmenschen essen mehr und ungesünder als Frühaufsteher** – Baron, Kelly G. / Kathryn, J. Reid / Kern, Andrew S. / Zee, Phyllis C. (2011): Role of sleep timing in caloric intake and BMI, in: Obesity, A Research Journal, Ausgabe 19 (7), S. 1374-1381.

**12. Nachtmenschen schlafen kürzer und schlechter** – Baron, Kelly G. / Kathryn, J. Reid / Kern, Andrew S. / Zee, Phyllis C. (2011): Role of sleep timing in caloric intake and BMI, in: Obesity, A Research Journal, Ausgabe 19 (7), S. 1374-1381.

- 13. Besserer Schlaf durch Aufstehen mit Sonnenlicht** – Gimenez, M. C. / Hessels, M. / Van de Werken, M. / De Vries, B. / Beersma, D. G. M. / Gordijn, M. C. (2010): Effects of dawn on subjective ratings of sleep inertia and dim light melatonin onset, in: Chronobiology International, Ausgabe 6, S. 1219–1241.
- 14. 20 Minuten Morgensport verbessern die kognitiven Fähigkeiten** – Tomporowski, Phillip D. (2003): Effects of acute bouts of exercise on cognition, in: Acta Psychologica, Ausgabe 112, S. 297-324.
- 15. Morgensport verbessert die Schlafqualität und den Blutdruck** – Collier, Scott / Fairbrother, Kimberly / Cartner, Ben / Alley, Jessica R. / (2014): Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep, in: Vascular Health and Risk Management, Ausgabe 10, S. 691-698.
- 16. Die tägliche Willenskraft ist eine limitierte Ressource** – Hagger, Martin S. / Wood, Chantelle / Stiff, Chris / Nikos, L.D. / (2014): Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis, in: Psychological Bulletin, Ausgabe 136 (4), S. 495-525
- 17. 78 % schauen in den ersten 15 Minuten des Tages auf ihr Handy** – Lee, Paul / Calugar-Pop, Cornelia (2015): Global Mobile Consumer Survey. Insights into global consumer mobile trends. <http://www2.deloitte.com/global/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html>, letzter Aufruf: 31.10.2016
- 18. Morgenstunden als produktivste und proaktivste Phase** – Randler, Christoph (2010): Defend Your Research: The Early Bird Really Does Get the Worm. [https://hbr.org/2010/07/defend-your-research-the-early-bird-really-does-get-the-worm?irk=pulse-det-art\\_view\\_ext](https://hbr.org/2010/07/defend-your-research-the-early-bird-really-does-get-the-worm?irk=pulse-det-art_view_ext), letzter Aufruf 31.10.2016.
- 19. Die Bedeutung von Kontrollkreis und Einflusskreis** – Covey, Stephen (2005): Die 7 Wege zur Effektivität, 39. Auflage.

**6-Minuten,  
die dein Leben verändern.**