

teanchill

KOSTENLOSE VORLAGE

Morgenroutine- Vorlage: Planer, Wochen-Tracker und 3 Beispiele

Plane deine Morgenroutine in 10, 30 oder 60 Minuten. Mit Wunschroutine-Planer, Wochen-Tracker zum Abhaken und drei fertigen Beispielen.

So nutzt du es: Beginne mit zwei Bausteinen, nicht mit zehn. Trage sie im Planer ein, hake sie im Tracker ab und passe die Routine nach einer Woche an. Nichts davon muss um 5 Uhr passieren.

Mein Morgenroutine-Planer

Aufstehzeit: _____ Ich muss los um: _____ Zeit für mich: _____ Min.

UHRZEIT	BAUSTEIN	DAUER

BAUSTEINE ZUR AUSWAHL

- Wasser trinken
- Fenster öffnen
- Dehnen
- Tee zubereiten
- Frühstück ohne Handy
- Kurzer Spaziergang
- 3 Atemzüge
- Tag planen (3 Prioritäten)
- Journaling (5 Min.)
- Duschen
- Lesen
- Musik hören

Wochen-Tracker

Trage links deine Bausteine ein und hake sie ab. Eine Lücke ist kein Scheitern.

BAUSTEIN	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

WAS HAT GUT FUNKTIONIERT?

WAS PASSE ICH AN?

Drei Beispiele zum Anpassen

Die 10-Minuten-Routine

- **0–2 Min.** Fenster öffnen, ein Glas Wasser trinken
- **2–5 Min.** Dehnen, drei bewusste Atemzüge
- **5–10 Min.** Tee aufgießen und trinken, ohne Handy

Die 30-Minuten-Routine

- **0–5 Min.** Wasser, Fenster, Dehnen
- **5–15 Min.** Frühstück oder Tee in Ruhe
- **15–25 Min.** Kurzer Spaziergang oder Journaling
- **25–30 Min.** Drei Prioritäten für den Tag aufschreiben

Die 60-Minuten-Routine

- **0–10 Min.** Wasser, Dehnen, Duschen
- **10–25 Min.** Frühstück ohne Bildschirm
- **25–45 Min.** Bewegung draußen oder Yoga
- **45–55 Min.** Journaling oder Lesen
- **55–60 Min.** Tag planen, Tee mitnehmen

Hinweis: Die Zeiten sind Orientierungswerte. Eine gute Morgenroutine ist die, die zu deinem Alltag passt und dich nicht stresst. Bei Koffein: Wenn du abends schlecht einschläfst, trinke Grün- oder Schwarztee eher am Vormittag.