

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„*Wir sind das was, was wir wiederholt tun. Erfolg ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.*“ – Aristoteles

Hallo lieber Leser,

da gibt es diese Tage. Es ist richtig was los. Die Arbeit türmt sich, das Kind ist krank, das Auto springt erst beim dritten Mal an oder die Bahn ist hoffnungslos verspätet. Und zu allem Überfluss ist auch noch der Kaffee alle! Wir alle kennen sie: Tage, an denen alles drunter und drüber geht. Zeiten, in denen äußere Umstände, Unsicherheiten oder schlichtweg zu viel auf einmal unser Gleichgewicht ins Wanken bringen. Gerade in solchen Momenten zeigt sich die wahre Kraft eines oft unterschätzten Werkzeugs: **Routinen**.

🌱 Was sind Routinen – und warum sind sie so wertvoll?

Routinen sind wiederkehrende Abläufe im Alltag – bewusst oder unbewusst etabliert. Sie geben Struktur, sparen mentale Energie und schaffen Orientierung. In stressigen Phasen bieten sie vor allem eines: **Stabilität**.

Denn während das Chaos tobt, ist eine vertraute Morgenroutine, ein fester Schlafrhythmus oder das tägliche Journaling oft wie ein Anker im Sturm. Sie erinnern uns daran, dass wir Einfluss haben – zumindest auf einen Teil unseres Tages.

Wissenschaftliche Studien zeigen: Routinen **entlasten unser Gehirn**, reduzieren Entscheidungsstress und fördern das Gefühl von Kontrolle. Besonders in Zeiten der Unsicherheit wirken sie wie ein innerer Ruhepol, der Selbstwirksamkeit und Vertrauen stärkt.



🌱 Kleine Gewohnheiten, große Wirkung

Es müssen keine riesigen Veränderungen sein. Schon kleine Rituale können große Effekte haben:

- 🕒 **Fester Tagesbeginn:** Eine ruhige Morgenroutine mit bewusstem Aufstehen, Stretching oder einem Kaffee ohne Handy kann den Ton für den ganzen Tag setzen.
- 🕒 **Reflexionszeit:** Abends fünf Minuten für Dankbarkeit oder einen kurzen Tagesrückblick können helfen, Klarheit zu schaffen.
- 🚶 **Bewegung & Pausen:** Kurze Spaziergänge oder feste „Offline-Zeiten“ fördern mentale Regeneration.

Um eine Tätigkeit zur Gewohnheit, zur Routine zu machen ist von Dir zunächst mal Eines gefragt: **Geduld!**

Dein Gehirn benötigt - je nach Intensität der Wiederholungen - etwa 60 Tage bis eine Tätigkeit zur Gewohnheit geworden ist. So lange musst Du Dich vielleicht auch mal überwinden, das zu tun, was eine Gewohnheit werden soll.

💡 Tipp zum Mitnehmen

Wenn alles unsicher ist, mach eine Sache sicher: Deinen ersten Schritt am Tag. Ob es das Aufschreiben deiner Gedanken ist, ein Glas Wasser trinken oder das Fenster öffnen – beginne bewusst. Dieser einfache Start kann der erste Baustein für mehr innere Ordnung sein.

In einer Welt, die sich manchmal zu schnell dreht, sind Routinen wie stille Begleiter. Sie schaffen kleine Inseln der Verlässlichkeit – und manchmal ist genau das alles, was wir brauchen, um wieder Kraft zu schöpfen. Bleib achtsam – und vertraue auf die Macht deiner kleinen täglichen Schritte. ☺

Hast Du schon feste Routinen in Deinem Leben? Oder möchtest gern welche etablieren? Gratuliere! Teile sie gern mit allen Lesern. Als Inspiration und Beispiel.

Du weißt nicht so recht, wie es weitergehen soll? Dann gib mir die Chance, Dich wachsen zu lassen. Ein Coaching bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)