

Phase 1: Ankommen – Stille & Atem (2-3 Minuten)

- Setze dich bequem hin. Atme tief ein und aus.
- Zünde eine Kerze an oder verwende einen Duft, der dich erdet.
- Frage dich: *Wie fühle ich mich gerade – körperlich, emotional, geistig?*

🎵 **Musikvorschlag:** Ludovico Einaudi – *Nuvole Bianche*

Phase 2: Gefühls-Scan – Musik & Bewegung (5–10 Min)

- Spiele ein kurzes Musikstück, das dich emotional anspricht.
- Bewege dich intuitiv – tanze, wie dein Körper möchte.
- Spüre: *Welche Emotion zeigt sich heute am stärksten?*

🎵 **Musikvorschläge** (abwechselnd, je nach Stimmung wähle aus):

- Angst: Billie Eilish – *lovely*
- Wut: Alanis Morissette – *You Oughta Know*
- Trauer: Eric Clapton – *Tears in Heaven*
- Überraschung: OMC – *How Bizarre*
- Freude: Katrina & The Waves – *Walking on Sunshine*

Phase 3: Gefühlsbenennung – Journaling (3 Min)

- Schreibe in dein Tagebuch: *Was habe ich gefühlt? Wo im Körper?*
Was braucht dieses Gefühl heute von mir?

Phase 4: Intention setzen – Musik & Fokus (2 Min)

- Wähle ein Lied, das dich stärkt oder inspiriert.
- Tanze oder bewege dich bewusst mit einer inneren Absicht.

🎵 **Musikvorschlag:** Queen – *Don't Stop Me Now*

Phase 5: Abschluss – Dank & Ausblick (2 Min)

- Lege die Hand aufs Herz.
- Sprich innerlich: *Ich danke mir für diesen Moment.*
Ich bin bereit für diesen Tag – mit allem, was ich bin.
- Atme tief ein und aus.

🎵 **Musikvorschlag:** Yiruma – *River Flows in You*

Varianten

- Für hektische Tage: Nur Phase 1 + 2 (5 Min)
- Für kreative Tage: Ergänze Phase 2 mit Malen oder Improvisation

Reflexion Morgenritual – Emotionaler Check-in

1. Wie fühle ich mich körperlich?
2. Welche Emotion ist heute präsent?
3. Wo spüre ich sie im Körper?
4. Was braucht dieses Gefühl heute von mir?
5. Meine Intention für den Tag?

🎵 🎵 🎵 [Inspiration Playliste](#) für Morgenritual