

Erfolgstipps: Was Erfolgreiche frühstücken

Wie bei jedem anderen auch, haben natürlich auch die erfolgreichsten Menschen ihre persönlichen Vorlieben, was das Frühstück angeht. Die einen haben es lieber süß, die anderen herzhaft. Einige nehmen sich die Zeit für ein ausgiebiges Frühstück, andere befinden sich immer auf dem Sprung und schaffen es mit viel Glück, sich etwas mitzunehmen und unterwegs zu essen. An dieser Stelle soll übrigens noch einmal darauf hingewiesen werden: Selbstverständlich wird es Sie **nicht erfolgreicher machen, wenn Sie den Ablauf Ihres Frühstücks ändern**, um es einem erfolgreichen Unternehmer gleichzutun.

Wichtiger ist es, dass Sie Ihre **persönliche Gewohnheit** entwickeln und sich Morgenrituale zulegen, die Ihnen helfen, entspannt und gleichzeitig motiviert in den Tag zu starten. Damit Sie sich selbst dabei besser einordnen können, haben wir häufige **Frühstücks-Typen** aufgelistet, mit denen Sie sich und Ihr Frühstück vergleichen können.

Aber mal ehrlich: Natürlich spielt die **Neugierde** eine große Rolle, weshalb wir einige berühmte Persönlichkeiten als Vergleich zu den jeweiligen Typen aufgeführt haben.

1. Der Gesunde

Er achtet bereits am frühen morgen auf seine Ernährung, wählt Produkte aus, die ihm die nötige Energie für den Tag liefern, ohne für die nächsten Stunden schwer im Magen zu liegen. **Erkennen Sie sich in diesem Typen wieder?** Dann frühstücken Sie ähnlich wie der Selfmade-Milliardär und Gründer der Virgin Company **Richard Branson**. Morgens treibt er am liebsten ein bisschen Sport und frühstückt Müsli mit frischem Obst. Einer Umfrage zufolge zählen übrigens etwas mehr als 25 Prozent der Deutschen zu den gesunden Frühstückern.

2. Der Klassische

Keine großen Experimente, sondern ein klassisches Frühstück ist Ihr Ding? Ein gutes Brot, eventuell Brötchen, dazu Kaffee und ein frisch gekochtes Ei? Sie brauchen keine tägliche Abwechslung, sondern freuen sich jeden Tag aufs Neue. **Sieht Ihr Frühstück auch so aus?** Dann könnten Sie mit dem Mitgründer vom Kurznachrichtendienst Twitter - **Jack Dorsey** - frühstücken. Er steht früh auf, geht joggen und isst vorzugsweise zwei gekochte Eier mit Sojasauce. Nun, das ist für deutsche Verhältnisse vielleicht weniger klassisch, aber über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten.

3. Der Flexible

Brot, Joghurt, Smoothie, ein Ei oder auch nur frisches Gemüse. Der Flexible isst morgens einfach das, worauf er gerade Lust hat oder was gerade im Kühlschrank zu finden ist. Er macht keine großen Pläne für das Frühstück, sondern lässt es auf sich zukommen.

Erkennen Sie Ihre Einstellung zum Frühstück wieder? Dann halten Sie es wie der Gründer und Manager von Facebook **Mark Zuckerberg**. Er schlägt sich nicht mit seiner Meinung nach unwichtigen Entscheidungen herum, sondern nutzt seinen - durchaus erfolgreichen - Denkapparat lieber für die wirklich wichtigen Dinge.