

# 11 Dinge, die erfolgreiche Menschen schon vor 12 Uhr erledigt haben

Für die meisten Menschen klingelt der Wecker jeden Morgen zur ähnlichen Zeit – unabhängig davon, ob das zum jeweiligen Biorhythmus passt. Wenn die Arbeit ruft, muss sich manch einer eben zum Aufstehen zwingen.

Doch ob nun Eule oder Lerche: Jeder kann den Morgen dazu nutzen, um den Start in den Tag richtig zu gestalten, anstatt mit halb geschlossenen Augen Kaffee zu schlürfen und darauf zu warten, dass die Wirkung einsetzt. Aber Hand aufs Herz: Wie starten Sie in den Morgen?

Scarlett Johansson zum Beispiel steht nach eigener Aussage morgens um 6 Uhr auf, um joggen zu gehen...

Ok, das ist nicht jedermanns Sache und der Biorhythmus kann sogar ein gutes Argument dagegen sein. Doch erstaunlich viele erfolgreiche Menschen beginnen Ihren Tag bereits in den frühen Morgenstunden. Nach dem Motto „Morgenstund hat Gold im Mund“ haben sie schon gefrühstückt, die Familie versorgt und sich ihrer Arbeit gewidmet, während die meisten ihrer Mitmenschen noch seelenruhig schlummern.

Es ist für sie eine Zeit, in der sie ungestört arbeiten und nachdenken können. Als Langschläfer fällt es einem schwer das nachzuvollziehen. Aber vielleicht dient das Folgende ja zur Inspiration. Genauer: 11 Dinge, die Frühaufsteher leisten, noch bevor Langschläfer richtig in Fahrt kommen...

- **Rechtzeitig aufstehen**

Erfolgreiche Menschen verfügen über ausgesprochen viel Disziplin. Laut National Sleep Foundation stehen Manager rund eine Stunde eher auf als der Durchschnittsbürger. Sie fallen nicht auf die Snooze-Taste herein, sondern stehen beim ersten Klingeln auf. Schlafforscher raten dazu auf mindestens sieben Stunden Schlaf zu achten. Unter Schlafmangel leidet die Leistungsfähigkeit. Es fällt einem deutlich schwieriger sich etwas zu merken oder neue Informationen zu verarbeiten.

- **Frühstücken**

Nur einen schnellen Kaffee zu trinken oder ganz auf das Frühstück zu verzichten, ist gängige Praxis in der arbeitenden Bevölkerung. Vor allem wenn die Zeit morgens knapp ist, wird das Frühstück weggelassen. Doch nach der Nacht müssen unsere Energietanks wieder gefüllt werden. Ein Frühstück bietet die Grundlage, um sich auf die Arbeit konzentrieren zu können. Uschi Glas setzt auf ein gesundes Frühstück aus Obst und Müsli. In dem Verein Brotzeit engagiert sie sich dafür, dass auch Schulkinder mit einem Frühstück in den Tag starten.

- **Mit der Familie Zeit verbringen**  
 Ein gemeinsames Frühstück ist nicht nur gut für die Gesundheit. Es bietet auch die Gelegenheit Zeit mit der Familie zu verbringen. Der Arbeitstag ist lang und meistens sieht man die Lieben erst wieder am Abend. Umso wichtiger ist es morgens kurz über den bevorstehenden Tag zu sprechen. So bleibt man auf dem Laufenden darüber, was wen beschäftigt und stärkt den Zusammenhalt.
- **Sport treiben**  
 Heidi Klum joggt morgens im Park, Rihanna beginnt Ihren Tag mit einem Workout mit einer Personal Trainerin und Madonna macht Yoga. Sport am Morgen macht den Kopf frei und lässt einen erst richtig wach werden. Dabei muss es nicht gleich ein ausgeklügeltes Sportprogramm sein, bereits ein kleiner Spaziergang erfüllt seinen Zweck. Regelmäßige Bewegung schützt vor Herz-Kreislaufkrankungen, baut Fett ab und stärkt die Muskulatur. Wer Frühsport macht, kann nach der Arbeit außerdem ohne schlechtes Gewissen auf der Couch chillen.
- **Zeitung lesen**  
 Dank digitaler Medien war es nie leichter informiert zu bleiben. Dennoch fehlt häufig die Zeit, um die Masse der Informationen zu verarbeiten. Immer noch ist die Zeitung am Frühstückstisch eine beliebte Art und Weise sich darüber zu informieren, was draußen in der Welt passiert. Viele erfolgreiche Menschen zelebrieren das Zeitungslesen nahezu, denn es sind wenige Minuten, die sie ganz für sich haben.
- **Arbeitstag planen**  
 Man ist deutlich produktiver und fokussierter, wenn man seinen Arbeitstag mit einer To-Do-Liste beginnt. Den Arbeitstag zu planen, verhindert, dass wichtige Aufgaben vergessen werden oder man ziellos in die falsche Richtung rennt. Morgens, wenn der Kopf noch frisch und klar ist, sollte man sich die Zeit nehmen über den Arbeitstag nachzudenken.
- **Ziele setzen**  
 Wer wirklich effektiv arbeiten will, schreibt sich nicht nur eine To-Do-Liste, sondern setzt sich für den Arbeitstag konkrete Ziele. Es sollten Ziele sein, deren Erreichung realistisch sind. Nur so können sie eine motivierende Wirkung entfalten. Die Formulierung von Zielen hilft auch dabei Prioritäten zu setzen.
- **E-Mails lesen**  
 E-Mail können echte Produktivitätskiller sein. Eine wahre E-Mail-Flut überschwemmt die meistens Arbeitnehmer täglich. Wer alle fünf Minuten seinen Posteingang checkt, wird nichts fertig bekommen. Deswegen haben erfolgreiche Menschen feste Zeiten zu denen Sie Ihre E-Mails lesen. Viele beginnen Ihren Arbeitstag damit. Sie überfliegen,

welche Nachrichten aufgelaufen sind und welche Aufgaben sich daraus ergeben.

- **Arbeit an Projekten**

Erfolgreiche Menschen nutzen Ihre Hochphase, um sich arbeitsintensiven Aufgaben zu widmen. Konzentration und Leistungsfähigkeit befinden sich auf einem Höhepunkt und erlauben es Probleme zu lösen sowie kreativ und analytisch zu arbeiten. Mit langwierigen Meetings wird dieses Potenzial verschenkt.

- **Unangenehme Aufgaben angehen**

„Wenn du einen Frosch essen musst, tue es am besten morgens als erstes“, soll der US-Schriftstellers Mark Twain gesagt haben. Unangenehmes wird nicht auf die lange Bank geschoben, sondern direkt angepackt. Hat man erst einmal die Aufgaben und Termine erledigt, die einem schwer im Magen liegen, arbeitet man den Rest des Tages befreiter und konzentrierter.

- **Besprechen mit Kollegen**

Damit herausragende Leistungen erbracht werden können, muss die Arbeit im Team funktionieren. Jeder muss wissen, was der andere tut und wie weit die Arbeit vorangeschritten ist. Erfolgreiche Menschen sorgen dafür, dass genau das passiert. Ein kurzes Update am Morgen verschafft allen den notwendigen Überblick. Aufgaben können verteilt und Zuständigkeiten geklärt werden.