

# **Bau dir deine effiziente & gesunde Morgenroutine**

# Informationen

---

## **AUTOR**

Carsten Wölffling (B.Sc.)

## **STAND**

März 2017 (Version 1)

November 2021 (Version 2)

Juli 2022 (Version 3)

## **HAFTUNGSSAUSCHLUSS**

Die Informationen in diesen Unterlagen wurden nach bestem Wissen, Erfahrungen & Gewissen formuliert.

Sie ersetzen keine Diagnose- oder Therapieanweisungen eines ausgebildeten Arztes oder Heilpraktikers.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt durch die Ausführung meiner Angaben entstehen.

## **SOCIAL MEDIA & PODCAST**

Podcast „Functional Basics“ bei [Spotify](#) & [iTunes](#)

[Instagram @functional.basics](#)

[Facebookseite „Functional Basics“](#)

[YouTube-Kanal „Functional Basics“](#)

[Telegram-Kanal „Functional Basics“](#)

[Homepage www.functional-basics.de](http://www.functional-basics.de)

## **HINWEIS**

**Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Übersetzung & ähnliches sind ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers nicht gestattet.**

# Herzlich Willkommen

Hi, ich bin Carsten Wölffling, Gründer von Functional Basics & der Bewegung #GesundheitIstFürAlleDa, Health- & Life Coach & Speaker für mehr natürliche Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit im Leben.

**Wie werden wir glücklich, selbstbestimmt & gesund richtig alt?**

Seit 2007 gestalte ich als Trainer, Berater, Coach & Speaker den Markt für Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung mit & helfe Menschen, sich zu entfalten & ihre sichere Basis für das Leben zu kreieren, welches sie sich wünschen.

*Selbst hatte ich 2011 Burnout & 2015 depressive Phasen mit Suizidgedanken - die Summe aus mangelnder Selbstliebe, Glaubenssätzen, mangelnder Regeneration & mangelndem Verständnis der essenziellen Basics für Gesundheit & Lebensfülle.*



## [Erfahre mehr über meine Geschichte](#)

Functional Basics & die Bewegung #GesundheitIstFürAlleDa verfolgen einen holistischen Gesundheitsansatz & unterstützt erfolgreich Menschen, ihre Basis für mehr Gesundheit, Entfaltung ihrer Potenziale & mehr Lebensqualität zu entwickeln & bieten dafür

- Professionelle Begleitung,
- einzigartige & innovative Produkte,
- erprobte Konzepte,
- erlebnisorientierte Seminare & Event &
- sichere Lösungen an.

Unterstützt durch ein Netzwerk von authentischen Experten & einer wachsenden & aktiven Community.

Functional Basics vereint die besten & effizientesten Werkzeuge aus verschiedenen Fach- & Lebensbereichen, sodass du deine Ziele erfolgreich erreichst & das Leben (er)lebst, was du dir wünschst.

# Vorwort

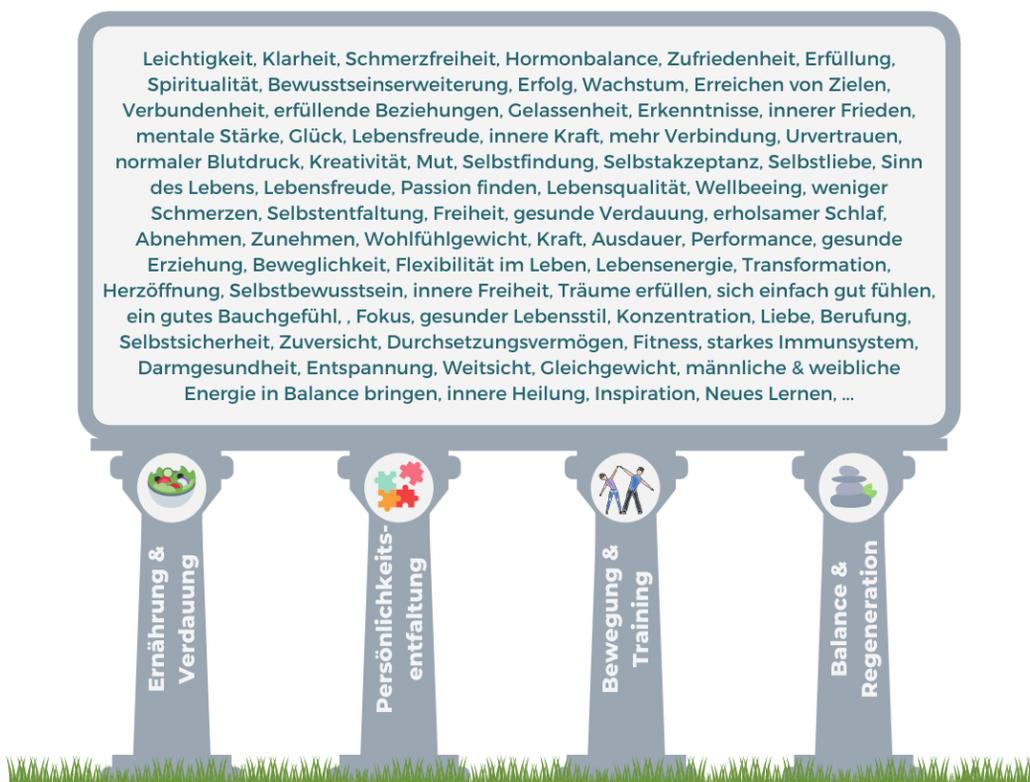
Bevor ich dich auf das Workbook loslasse, möchte ich ein paar Worte verlieren, wieso du das Workbook in den Händen hältst & wie du dieses bestmöglich Handhabst!

Den Umgang mit Stress durfte ich selbst 2011 & 2015 sehr deutlich spüren. Zum einen körperlich, dass mein Körper unter dem Stress quasi ausgebrannt war & ein anderes mal durch Leere & Antriebslosigkeit.

In den vielen Jahren Ausbildungen & Beschäftigung mit den essenziellen Basics, welche es benötigt mehr Gesundheit & Leichtigkeit zu erfahren, haben sich 4 Fundamente herauskristallisiert.

- Gesunde Ernährung & Verdauung
- Gesunde, schmerzfreie Bewegung
- Mehr Entspannung & Stressresilienz
- Persönlichkeitsentfaltung

**Diese vier Bereiche bilden dein Fundament für alles.**



# Vorwort

**Es ist vollkommen normal & menschlich, dass dein Fundament mal in Schiefelage gerät.**

Es gibt Lebensphasen, da ist der Fokus woanders oder deine Balance zwischen Belastung/ Stress & Entspannung ist so gut wie nicht vorhanden.



Hier kommt Functional Basics ins Spiel: Präventiv, wie auch wenn dir die Leichtigkeit bereits abhanden gekommen ist, bietet Functional Basics dir die Möglichkeiten für mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit in deinem Leben.

Sei es durch kostenfreie Inhalte im Rahmen von #GesundheitIstFürAlleDa, professionelle Begleitung in Form von Coachings, Beratung, Workbooks oder Onlinelösungen.

Functional Basics & #GesundheitIstFürAlleDa bieten dir einen bunten Blumenstrauß an erprobten Impulsen & bewährten Schritten.

Quasi das Destillat & die essenziellen Basics, welche uns in der Schule nicht gelehrt werden für wahre Gesundheit & Klarheit im Leben.

# Wieso Routinen entwickeln?

---

Routinen & Gewohnheiten erleichtert enorm dein Leben. Sie können aber auch dein Leben erschweren, wenn sie undienlich sind.

Praktische Routinen sind zum Beispiel das Zähneputzen oder das Anziehen eines T-Shirts. Wie Energie aufwändig wäre es für uns, jedes Mal überlegen zu müssen, wie wir mit solchen Situationen umgehen müssten.

Solche Automatismen sind extrem praktisch & hätten wir diese nicht, könnten wir uns nach dem Zähneputzen wohl direkt wieder erschöpft ins Bett legen.

Warum also solche praktischen Rituale nicht aneinander gereiht am Morgen etablieren.

Konstant gut gefällte Entscheidungen kreieren Gewohnheiten, Gewohnheiten greifen ineinander & es entsteht eine gute Abfolge von Handlungen.

Daher ist es auch interessant, welche Gewohnheiten du hast, welche dich in deinem Flow bzw. in deinem Fokus bremsen.

In diesem Workbook geht es darum Routinen zu erstellen, zu testen & wenn sie gut sind, sie beizubehalten!

Besonders der Morgen stehen häufig im Fokus für Routinen. Dein Start in den Tag sollte Energiegeladen & voller Leichtigkeit sein!

Es klingt banal, aber selbst das Bettaufräumen am Morgen, die Kaffeemaschine anstellen könnten bereits Routinen von dir sein.

Falls du dir mehr Ruhe & zeitgleich mehr Vitalität wünschst für deinen Morgen, dann bist du hier genau richtig!



# Deine Morgenroutine



# Der bestmögliche Start in den Tag!

Je nach Zeitbudget am Morgen findest du hier ein paar erprobte Inspirationen von mir persönlich, wie auch von hunderten Seminarteilnehmern & Coachies.

## Bad- & Hygieneroutine:

- Entleerung mit angestellten Beinen für eine entspannte & leichte Entleerung
- Ölziehen, um deine Mundreinigung zu unterstützen (etwas Kokos- oder Sesamöl in den Mund nehmen & 2 Minuten zutschen)
- Zungenschaber & Zahnreinigung
  - Während dem Zähneputzen schon die ersten Bewegungsübungen absolvieren (Hüftkreisen, Einbeinstand für das Gleichgewicht, in die Hocke gehen, ...)
- Kalt duschen oder baden
- Trockenbürsten für deine Unterstützung des Lymphflusses



## Routine für die Unterstützung deiner Vitalität

- Großes Glas (400-600ml) Wasser mit etwas Zitrone oder Limettensaft trinken (2 Esslöffel)
- Fülle die Trinkmenge für den gesamten Tag direkt am Morgen



# Der bestmögliche Start in den Tag!

## Routinen für mehr Bewegung am Morgen

- Bewegungsflow von vier bis 10 Minuten

Hier direkt zum Anklicken 2 **Erwärmungsflows** unterschiedlicher Länge direkt zum Mitmachen.



## Kurze Tabata zum aktivieren deines Körpers

Ein Tabata besteht aus 8 Runden á 20 Sekunden Belastungs- & 10 Sekunden Pausenzeit.  
Gesamtdauer: 10 Minuten

Hier 4 Stück direkt zum Mitmachen (einfach anklicken)

- 1.) [Schulter & Beine](#)
- 2.) [Schulter & Herzkreislauf](#)
- 3.) [Herzkreislauf](#)
- 4.) [Beine & Rumpf](#)

**Noch mehr morgendliche Tabata?**

Auf meinen YouTube Kanal findest du eine Playliste mit über 200 Tabata direkt zum Mitmachen ([HIER](#) klicken)

# Der bestmögliche Start in den Tag!

---

## **Routinen für deine Persönlichkeitsentwicklung & Achtsamkeit**

- **Tagebuch (Journal) führen** – dazu habe ich dir kostenfrei mehrere Basisvorlagen zum Ausdrucken zusammengestellt in meinem kostenfreien Guide „Essenzielle Basics & Schritte für deine Persönlichkeits-entwicklung“ ([HIER HERUNTERLADEN](#))
- **10 Seiten in einem Buch deiner Wahl lesen**
  - Ein durchschnittliches Buch hat 200 Seiten, 365x10 Seiten – so schaffst du knapp 18 Bücher ohne Probleme
- **Eine bestimmte Zeit in einem Buch lesen:**
  - Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten & lies in der Zeit in einem Buch
- **Meditation oder Achtsamkeit**
  - Stress ist ein Thema von dir? Meditation kann dir weiterhelfen oder auch andere stressresilienzverstärkende Werkzeuge – dafür habe ich ein komplettes kostenfreies Workbook für dich zusammen gestellt ([HIER HERUNTERLADEN](#))



# Vorlagen für deine Morgenroutinen

# Morgenroutine „Achtsamkeit & mehr Energie“



## 1. Welche Dinge sollen konkret in deiner Morgenroutine enthalten sein?

Großes Glas Wasser mit Zitrone, kaltes Duschen, Ölziehen

Meditation/ Atmung

## 2. Wie viel Zeit planst du für deine Morgenroutine?

Minuten: 15-20min

## 3. Abläufe & Zeiten – trage hier konkret deine Abläufe ein, wo bist du zu erst, welche Handgriffe machst du, ... so wird deine Morgenroutine maximal effizient

BESTANDTEIL DEINER MORGENROUTINE	THEORETISCHE ZEIT IN MINUTEN	REAL TIME IN MINUTEN
Aufwachen → ohne auf das Handy zu schauen ins Bad	0:30min	
Im Bad: TL Kokosöl in den Mund nehmen → Toilette (Füße hochlagern für besseren Abgang) - Öl ins Klo am Ende spucken oder Zellstoff & in den Müll, Zungenschaben	2min	
Zahnbürste mit unter die Dusche nehmen - (kalt) duschen + Zähneputzen	3min + abtrocknen & anziehen 3min	
In die Küche gehen - großes Glas Wasser trinken mit etwas Zitronensaft	1:30min	
Wohnzimmer: Fenster öffnen, Meditation/ Atemsession	5-10min	

## 4. Morgenroutine im Alltag absolviert? Abhaken! (66 Tage)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

# Morgenroutine „Bewegter Start“



## 1. Welche Dinge sollen konkret in deiner Morgenroutine enthalten sein?

Großes Glas Wasser mit Zitrone, Ölziehen, Körper durchbewegen, kalt duschen, großes Glas Wasser

## 2. Wie viel Zeit planst du für deine Morgenroutine?

Minuten: 15-20min

## 3. Abläufe & Zeiten – trage hier konkret deine Abläufe ein, wo bist du zu erst, welche Handgriffe machst du, ... so wird deine Morgenroutine maximal effizient

BESTANDTEIL DEINER MORGENROUTINE	THEORETISCHE ZEIT IN MINUTEN	REAL TIME IN MINUTEN
Aufwachen → ohne auf das Handy zu schauen ins Bad	0:30min	
Im Bad: TL Kokosöl in den Mund nehmen → Toilette (Füße hochlagern für besseren Abgang) - Öl ins Klo am Ende spucken oder Zellstoff & in den Müll, Zungenschaben	2min	
Wohnzimmer: Morgenflow und/ oder Tabata	6min / 4min	
Zahnbürste mit unter die Dusche nehmen - (kalt) duschen + Zähneputzen	3min + abtrocknen & anziehen 3min	
In die Küche gehen - großes Glas Wasser trinken mit etwas Zitronensaft	1:30min	

## 4. Morgenroutine im Alltag absolviert? Abhaken! (66 Tage)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66







**Mehr für dich**  
**#GesundheitIstFürAlleDa**

# Mehr für dich

## #GesundheitIstFürAlleDa

Du hast aktuell ein Thema, welches die Leichtigkeit in deinem Leben nimmt? Dir Sorgen, Ängste oder Stress bereitet?

3 Möglichkeiten möchte ich dir an dieser Stelle anbieten:

- **Variante 1:** Vereinbare einen kostenfreien [Klarheits-Call](#) mit mir (auf meiner **Homepage** [www.functional-basics.de](http://www.functional-basics.de)), welcher dir zu mehr Leichtigkeit verhelfen wird.



- **Variante 2:** Nutze die kostenfreien [Guides & Workbooks](#) als Hilfestellung, Selbstcoaching & Hilfe zur Selbsthilfe



- **Variante 3:** Absolviere den [Functional Basics Essentials](#) - Dieser Grundlagenkurs enthält die Essenzen aus dem Universum von Functional Basics. In einfachen Schritten zu mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit in deinem Leben





**Danke**

# Danke

---

An dieser Stelle möchte ich Dir Danke sagen, dass du die Inhalte von Functional Basics & #GesundheitIstFürAlleDa nutzt.

Teile Gesundheit & Leichtigkeit mit deinen Freunden.

**Wie?**

Zum Beispiel im Social Media mit deinen Liebsten.

Teile deine Erfolge bei **Instagram** & verlinke mich mit [@functional.basics](https://www.instagram.com/functional.basics) & nutze den Hashtag #GesundheitIstFürAlleDa

**Austauschen mit Gleichgesinnten? Fragen stellen? Zusätzliche Motivation?**

In meiner Telegram-Gruppe ist der Platz dafür!

[HIER beitreten!](#)

Ich würde mich aber natürlich auch über Feedback freuen.

Schreib mir einfach eine E-Mail (ganz unten auf der Seite) oder bei Instagram eine Nachricht.

Liebe Grüße, dein Carsten von Functional Basics & #GesundheitIstFürAlleDa



*Carsten*

*Wölffling*

*#GesundheitIstFürAlleDa*