

## Der Kick-Start am Morgen!

- **Sich mit Kaffeeduft wecken lassen.** Ein Kollege bereitete abends seine Kaffeemaschine vor und stellte eine Zeitschaltuhr, die ihn morgens mit frischem Kaffeeduft weckte. Eine Studentin hatte Glück: Sie wohnte über einer Bäckerei und wurde mit Brötchenduft geweckt.
- **Mit dem Mitbewohner wetten.** Wer länger liegen bleibt, muss den Einkauf erledigen/abwaschen/kochen. Es gibt immer viel zu tun, deswegen gibt es täglich einen neuen Anreiz, schneller zu sein!
- **Verantwortung übernehmen.** Wer sich verpflichtet, den anderen zu wecken, ist gleich für zwei verpatzte Starts verantwortlich. Oder verabredet euch im Büro oder der Uni. Der Trick zweier Studierender: Wer später als 9:00 Uhr in der Bibliothek erscheint, muss einen Kaffee ausgeben – ein Horror fürs Studi-Budget! Ergebnis: Sechs Wochen Lernzeit und keine einzige Verspätung!
- **Termine.** Der Bus fährt nur einmal die Stunde! Ui, nun aber schnell. Ansonsten früh Termine legen: Zahnarzt, Lerngruppe, Besprechung. Mit externen Verpflichtungen geht's schneller nach oben!
- **Wecker verstecken.** Ein Klassiker! Am besten gleich zwei Wecker weit weg stellen. Neuerdings gibt's auch weglaufernde Wecker (ehrllich!).
- **Früh ins Bett.** So kommt man morgens schneller hoch – es sei denn, der Freund/ die Freundin kriecht genauso zeitig in die Federn ... ;)
- **Mit offenem Fenster schlafen.** Scheint dir die Sonne ins Gesicht, ist Schluss mit Träumereien! Oder der Berufsverkehr tut sein Übriges.
- **Mit dem berufstätigen Partner aufstehen.** Ist nett und man hat schon früh ein wenig gemeinsame Zeit. Und: Verschlafene Augen sind auch süß, oder?
- **Nur ein Bad zu haben** hilft einer 4er WG. Wer nicht Erster ist, hat keine Chance! (Das ist dennoch kein ernsthafter Rat umzuziehen ...)
- **Hunger am Morgen.** Wer kann ruhig schlummern, wenn es unter der Decke knurrt wie ein Pitbull? Also: Abends Hände weg vom Pudding!
- **Warmduscher** wissen: Das gibt Energie. Für die ganz Harten hilft auch eine eiskalte Dusche: Wer jetzt nicht wach ist, braucht definitiv mehr Schlaf!

Diese **Leseprobe** stammt aus den „**Golden Rules**“ von Martin Krengel, 4. Auflage, Eazybookz 2013