

## Der Kick-Start am Morgen!

- **Sich mit Kaffeeduft wecken lassen.** Ein Seminarteilnehmer bereitete abends seine Kaffeemaschine vor und stellte eine Zeitschaltuhr, die ihn morgens mit frischem Kaffeeduft weckte. Eine andere hatte es bequemer: 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, nicht nur für den eigenen. Oder verabredet euch im Büro oder der Uni. Der Trick zweier Studenten: 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. (Ehrlich!)
- **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.** Wenn dir die Sonne ins Gesicht scheint, 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 4'er 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!

**Auszug aus dem Buch „Golden Rules“ von M.Krengel, Eazybookz 2010**

*Diese Leseprobe darf per Mail verbreitet werden. Alle weiteren Rechte vorbehalten. (c) Krengel 2009.*