

A person is shown from the side, sitting in a meditative pose on a dark grey mat. They are wearing a black strapless top and black leggings. Their right arm is extended downwards with the hand in a mudra, featuring a silver bracelet and rings. Their left arm is bent with the hand resting on their knee, showing a tattoo of a snake and a heart. A small floral tattoo is visible on their shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

5 Geheimnisse

für mehr Energie und Produktivität
in deinem Tag



SUPERYOGA

Inhalt

Einführung	3
Morgen Routine	4
Eiweißreiches Frühstück	6
Rezept: chia pudding	7
Smart arbeiten	9
Pomodoro technik	10
Mindset shifts	12
Stressmanagement	13
Tages Planer	14



Einführung

Fühlst du dich manchmal müde, abgelenkt oder überfordert durch deine täglichen Aufgaben? Dieses e-book gibt dir 5 praktische Tipps um deine Energie zu verändern, dich besser zu konzentrieren und effizienter zu arbeiten. Du musst dein Leben dafür nicht radikal verändern. Schon ein paar kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

Liebe Grüße,
Superyoga



Morgen Routine

Beginne deinen Tag ganz Bewusst

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um dich zu stretchen und Atemübungen zu machen.

- Stelle dich auf deine Yogamatte und rolle langsam die Schultern nach hinten.
- Make ein paar sanfte Vorbeugen um deinen Rücken zu entspannen.
- Strecke deine Arme über den Kopf, öffne dein Herz und atme tief ein.
- Ende mit einem Twist nach rechts und links.

Die Bewegungen helfen dir um deinen Körper aufzuwecken, die Durchblutung zu stimulieren und eventuelle Steifheit nach der Nacht aufzulösen. Möchtest du lieber ein paar Atemübungen ausführen?

- Setze dich auf ein Meditationskissen.
- Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deine Knie.
- Atme 4 Zahlen tief durch deine Nase ein, halte 2 Zahlen fest, atme 6 Zahlen ruhig durch deinen Mund wieder aus.
- Wiederhole dies 5 mal.

Diese Übung beruhigt dein Nervensystem und gibt dir direkt Klarheit und Ruhe für den Tag.

Hydratieren

Trinke direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser (oder zwei). Hydratieren gibt deiner Energie einen Kickstart, unterstützt deinen Stoffwechsel und hilft dir frisch in den Tag zu starten.

Dankbarkeit

Schreibe drei Dinge auf für die du dankbar bist. Dankbarkeit erhöht deine Motivation, Energie und Fokus.



Bonustipp! Ein Gua sha ist ein glatter Stein, den du sanft über deine Haut streichen kannst. Er stimuliert nicht nur deine Durchblutung, sondern wirkt dabei auch noch entspannend. Nimm dir 5 Minuten Zeit und verteile etwas Öl auf deinem Gesicht. Streiche entlang deinem Kiefer, deinen Wangen und deiner Stirn.

Durch die wiederholenden Bewegungen kommt dein Körper zur Ruhe und bekommt deine Gesichtsmuskulatur eine tolle Massage.

Das Resultat: weniger Spannung, ein frisches Gefühl und ein kleiner Selfcare Moment für dich selbst.

Eiweißreiches Frühstück

Frühstücken mit Eiweiß

Die Art und Weise wie du deinen Tag beginnst, legt die Basis dafür, wie du dich den Rest des Tages fühlst. Ein Frühstück, das reich an Eiweiß und gesunden Fetten ist, ist daher eine gute Wahl. Eiweiß sorgt dafür, dass du ein längeres Sättigungsgefühl hast und unterstützt dabei deine Muskeln. Die gesunden Fette sorgen für die nötige Energie. Zusammen formen sie die perfekte Kombination um deinen Morgen energiegeladen und konzentriert zu beginnen.

Weniger Zucker

Viele Menschen greifen morgens schnell nach etwas Süßem. Auf den ersten Blick ist das auch sehr ansprechend: man bekommt einen schnellen Energieboost. Dieser ist jedoch nur von kurzer Dauer. Innerhalb von ein paar Stunden merkst du, dass du ausgelaugt bist und deine Konzentration nachlässt. Indem du Zucker am Morgen vermeidest, hältst du deinen Körper in einem stabilen Flow.

Vermeide austrocknen

Hydratieren spielt dabei eine wichtige Rolle. Selbst minimaler Flüssigkeitsmangel kann zu einem müden und schwammigen Gefühl führen. Sorge darum dafür, dass du gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinkst und den Rest des Morgens regelmäßig trinkst. Dein Hirn und deine Muskeln funktionieren besser, du kannst dich einfacher konzentrieren und fühlst dich energiegeladen.

Auf der nächsten Seite findest du ein tolles und leichtes Frühstücksrezept, das reich an Eiweiß und gesunden Fetten ist.

Chia Pudding

Zutaten (2 Portionen)

- 40 gramm Chiasamen
- 250 ml (pflanzliche) Milch nach Wahl
- 1 reife Avocado
- 1 el Ahornsirup, Honig oder Süßstoff nach Wahl
- 1 tl Zitronensaft
- Etwas Salz
- Optional: 1 tl Vanille-extract

Bereitung

1. Halbier die Avocado, entferne den Kern und gib das Fruchtfleisch in einen Blender (oder eine tiefe Schüssel und benutze einen Stabmixer).
2. Füge die (pflanzliche) Milch, den Süßstoff und evtl. Extrakte zu und mixe alles zu einer glatten Masse.
3. Rühre das Salz durch, füge dann die Chiasamen zu und rühre alles gut durch.
4. Füge den Zitronensaft zu, menge noch einmal, decke es ab und lass es minimal 2 Stunden im Kühlschrank steif werden.

Servier Ideen

Herrlich als Frühstück, Snack oder Nachtisch. Du kannst evtl. mit Früchten oder Nüssen verzieren.

Warum dieses Frühstück gute Eiweiße und Fette enthält

- Chiasamen: reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanten.
- Avocado: liefert gesunde Fette die Sätt machen und gut sind für dein Herz und dein Gehirn.

Das macht diesen Chia Pudding zu einer perfekten Wahl: voll guter Fette und Eiweiß, dass dich sättigt und dir Energie für den Tag bringt.



Smart arbeiten

Arbeiten in Blöcken

Produktiv sein ist nicht nur eine Frage von hart arbeiten, es dreht sich vor allem um smartes arbeiten. Einer der effizientesten Wege um seine Konzentration zu erhöhen ist, durch die eigene Zeit in Blöcke zu verteilen. Arbeite 25 Minuten komplett gefokust und gönne dir danach eine Pasue von 5 Minuten. Du wirst merken, dass du produktiver bist.

Big rocks first

Beginne deinen Tag mit den wichtigsten Aufgaben. Es klingt einfach, aber genau das abrunden einer wichtigen Aktivität am Morgen gibt dir einen großen Motivationsboost für den Rest des Tages. Durch kleine Erfolge am Morgen entsteht ein positiver Arbeitsflow für den Rest des Tages.

Aufgaben - Liste

Daneben kann es helfen eine einfache, übersichtliche Liste zu schreiben. Notiere dir, was du noch zu tun hast und markiere dir, was Priorität hat. So verlierst du keine Zeit an weniger wichtigen Aufgaben und behältst die Übersicht. Der Effekt ist überraschend: selbst eine kurze Liste mit deutlichen Prioritäten kann dein Gefühl von Kontrolle und Ruhe verdoppeln.

Auf der nächsten Seite findest du eine vollständige Umschreibung der Pomodoro Technik, inklusive spannender Tipps.

Pomodoro Technik

Die **Pomodoro Technik** ist eine bekannte Zeitmanagement Methode die hilft, deinen Fokus und deine Produktivität zu erhöhen, durch deine Arbeit in kurze Perioden zu verteilen.

Basisprinzipien

1. Arbeite in Blöcken von 25 Minuten
2. Nimm nach jedem Pomodoro Block eine kurze Pause von 5 Minuten
3. Nimm nach 4 Blöcken eine Pause von 15–30 Minuten.
4. Fokussiere dich während eines Blocks auf eine Sache, ohne Ablenkung.

Stufenplan

1. Wähle eine Sache die du ausführen möchtest.
2. Stelle deinen Timer auf 25 Minuten.
3. Arbeite vollkommen konzentriert, bis dein Timer klingelt.
4. Streiche eine Pomodoro die du abgerundet hast.
5. Nimm eine kurze Pause von 5 Minuten (für einen Stretch, einen Schluck Wasser, oder eine Atemübung).
6. Wiederhole bis 4 Pomodoro's abgerundet sind und nimm dann eine längere Pause.

Vorteile

- Erhöht deinen Fokus und deine Konzentration.
- Hilft dir, Prokrastination zu vermeiden.
- Gibt dir eine deutliche Übersicht von deiner Zeiteinteilung.

Tipps

- Pass die Zeitblöcke an, wenn 25 Minuten nicht ideal sind (z.B. 50/10 für einen längeren Fokus).
- Minimalisiere Ablenkungen (Telefon auf still, Meldungen aus).
- Nutze eine Pomodoro-App oder einen Timer.



Mindset shifts

Positive Affirmationen

Die Art und Weise wie du denkst, hat einen großen Einfluss auf dein Fühlen und Handeln. Negative Gedanken schleichen sich manchmal leise ein, allerdings kannst du sie auch einfach verändern.

Beginne klein: tausche die kritischen Stimmen in deinem Kopf durch einfache, positive Affirmationen. Ein paar Worte wie, "Ich kann das Schritt für Schritt" oder "Ich tue mein Bestes und das ist genug" können Wunder bewirken für deinen Gemütszustand und dein Selbstvertrauen.

Erfahrungen sammeln

Fehler machen gehört zum Leben. Anstatt dich selbst zu strafen, sieh es als wertvolle Lehre und Erfahrung. Jeder falsche Schritt gibt dir die Möglichkeit zu wachsen und es das nächste Mal besser oder anders anzupacken.

Kraft von Fokus

Fokussiere dich auf das was du beeinflussen kannst. Es ist sehr einfach deine Zeit und Energie auf Dinge zu richten, die außerhalb deiner Kontrolle liegen. Das führt meist leider nur zu Frustration. Dadurch dass du deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Schritte richtest, die du selber nehmen kannst, fühlst du mehr Kontrolle und entsteht mehr Raum für echten Fortschritt.

Mit dieser einfachen mindset Übung legst du eine tolle Basis für einen energievollen Tag voll Selbstvertrauen.



Stressmanagement

Box breathing ist eine Atemübung, bei der du einatmest, den Atem dann genau so lange festhältst um dann wieder genau so lange auszuatmest. Atme 4 Sekunden ein, halte 4 Sekunden fest, atme 4 Sekunden lang aus. Wenn du ruhig und mit Aufmerksamkeit ein- und ausatmest passiert etwas besonderes in deinem Körper und Geist:

- Du wirst ruhiger. Dein Herzschlag verlangsamt sich und deine Muskeln entspannen sich.
- Dein Stress verschwindet schneller. Dein Körper wechselt von 'Anspannung' zu 'Entspannung'.
- Deine Gedanken werden deutlicher. Du konzentrierst dich auf das Zählen von deinem Atmen, wirst du weniger schnell abgelenkt.

Du kannst dich besser konzentrieren. Mit einem ruhigen Kopf ist es einfacher, dich auf deiner Arbeit oder bei deinem Studium oder beim Sport zu konzentrieren.

Kurz gesagt: box breathing nimmt die Umruhe aus deinem Körper und Kopf, so dass mehr Raum für Ruhe, Fokus und Konzentration entstehen kann.

Bonus: Drucke den Tagesplaner aus und probiere ihn ein paar Tage lang aktiv zu nutzen. Schreibe deinen Fortschritt auf, entdecke was für dich funktioniert und passe ihn so an, dass du das meiste aus deinen Tagen holen kannst!

TAGESplaner

DATUM _____

M D M D F S S

MOOD



WETTER



QUOTE OF THE DAY



FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS



TO DO



NOTIZEN

TOP 3 PRIO

1

2

3

PLANUNG

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



Empfohlene Produkte

Eine schöne Meditation beginnt vor allem mit Komfort. Accessoires wie ein Meditationskissen oder ein Bolster können darin einen großen Unterschied machen.

Ein Bolster, ein langes Kissen, ist ideal für die extra Unterstützung z.B. unter den Knien oder deinem Rücken, wenn du auf der Matte liegst. Es kann dir dabei helfen noch mehr zu entspannen und dich komplett an deine Praxis zu übergeben.



Bestelle deine liebsten Yoga- und Meditationsprodukte
bei Superyoga.



SUPERYOGA