

Unser duschdas Fragebogen für deine persönliche Morgenroutine – Starte gut gelaunt und voller Energie in den Tag!

Nimm dir 10 Minuten Zeit, beantworte kurz die folgenden Fragen und finde heraus, welche Routine am besten zu dir und deinem Verhalten am Morgen passt.

Was ist eine Morgenroutine und was bringt sie?

Eine Morgenroutine, das sind Gewohnheiten, die dir dabei helfen mit guter Laune und voller Energie in den Tag zu starten. Es sollte etwas sein, das dir Spaß macht und worauf du dich freust. So startest du gelassen und ausgeglichen in den Alltag und findest die Motivation und den Fokus für die täglichen Aufgaben und Herausforderungen.

Der duschdas Morgenroutine-Check:

Habe ich bereits eine Morgenroutine und aus welchen Schritten besteht diese?

- Ja
- Nein

Die fünf wichtigsten Schritte meiner Morgenroutine:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wann stehe ich morgens auf?

- Vor 5 Uhr morgens
- Zwischen 5 und 6 Uhr morgens
- Zwischen 6 und 7 Uhr morgens
- Zwischen 7 und 8 Uhr morgens
- Zwischen 8 und 9 Uhr morgens
- Nach 9 Uhr

Wann starte ich oder möchte ich mit meiner Morgenroutine beginnen?

- Vor 5 Uhr morgens
- Zwischen 5 und 6 Uhr morgens
- Zwischen 6 und 7 Uhr morgens
- Zwischen 7 und 8 Uhr morgens
- Zwischen 8 und 9 Uhr morgens
- Nach 9 Uhr

Was möchte ich während meiner Morgenroutine für mich tun?

- Duschen
- Lesen (Nachrichten, Bücher etc.)
- Meditieren

- Sport am Morgen (Ein kurzes Workout)
- Frühstück
- Kaffee oder Tee trinken
- Radio oder Musik hören
- Meine Aufgaben richtig strukturieren (To Do Liste)

Weitere Ideen:

1. _____
2. _____
3. _____

Wie viel Zeit benötige ich in etwa für meine tägliche Morgenroutine oder plane diese für die Bildung meiner Morgengewohnheiten ein?

- 5 Minuten
- 10 Minuten
- 15 Minuten
- 30 Minuten
- 45 Minuten
- 1 Stunde
- Mehr als eine Stunde

Wie soll meine Morgenroutine ablaufen bzw. welche Reihenfolge sollten die einzelnen Bereiche meiner Routine umfassen?

Schritte in der Reihenfolge deiner (potentiellen) Morgenroutine:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Was sind meine drei wichtigsten übergreifenden Ziele, die ich mit einer Morgenroutine erreichen möchte?

1. _____
2. _____
3. _____

Suche ich bereits nach Inspirationen für eine perfekte Morgenroutine und wenn ja, wo finde ich diese?

- Ja
- Nein

Meine Quellen:

- Social Media
- Websites
- Freunde & Bekannte
- Bücher
- Youtube
- Zeitungen & Magazine
- Fernsehen
- Weitere: _____

Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen Morgenroutine auf einer Skala von 1-5 (1 – sehr zufrieden; 5 – nichtzufrieden – da ich bspw. zu müde in den Tag starte oder meine Aufgaben nicht erledigen kann)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Hoffentlich hat dir die Beantwortung des kurzen Fragebogens Spaß gemacht und dich inspiriert. So einfach kannst du deine eigene Morgenroutine entwickeln und deine eigenen Gewohnheiten festlegen – für einen perfekten Start in den Tag. Oder bist du schon ein Experte und wir konnten dir dabei helfen deine Routine weiter auszubauen?

Auf unserer duschdas Website findest du weitere Ideen für den perfekten Start in deinen Tag:

[Jetzt mehr erfahren](#)

Wir wünschen dir viel Erfolg dabei, genau die Morgenroutine zu finden, die zu dir passt und denk daran: Mit nur kleinen Gewohnheiten kannst du bereits am Morgen fokussiert in den Tag starten und deine Aufgaben zielgerichtet angehen.

Dein duschdas Team

The logo for 'duschdas' is written in a stylized, lowercase, sans-serif font. The letters are white with a grey drop shadow, giving it a 3D effect. The 'd' and 's' are particularly large and rounded. The logo is positioned in the lower right quadrant of the page.