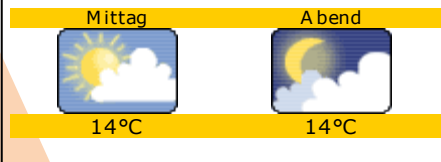


„Ich bin wach, oder besser gesagt in diesem Zustand, bei dem man nicht mehr schläft!“

Das Wetter in Bad Aibling:



Speisekarte:

Mittagessen:
Größes Salatbuffet
Hähnchenfilet
Salzkartoffeln und Gemüseauswahl
Beerentraum

Abendessen:
Suppe, Brotzeit und Salat



**Deutsches
Fußball Internat**
Hier wachsen Persönlichkeiten

TOP NEWS VOM WOCHENENDE

Aus der Abteilung Sport erreichten uns an diesem Wochenende jede Menge gute Nachrichten. Die für mich beste kam am Samstagnachmittag aus Ingolstadt. Dort traf die U13 des DFI auf den FC I und landete mit einem 5:0 Erfolg nicht nur einen Kantersieg sondern auch einen regelrechten Befreiungsschlag. Luka Vujanic mit einem Dreierpack sowie Lajos Leske und Aaron Keller schossen die Tore.

Riesig gefreut hat mich auch der 2:0 Sieg der U14 im Derby gegen den TSV 1860 Rosenheim und die herausragende Leistung von Maurice Chambre, der als bester Mann auf dem Platz bezeichnet wurde.



Tim Pohl und Luca Romano erzielten die Treffer für unser Team, das mit nunmehr 5 Punkten Vorsprung die Tabelle souverän anführt.

Klarer Tabellenführer ist auch die U12 des DFI, die nach einem etwas holprigen Start im Verlaufe der Partie gegen Forsting immer besser in Tritt kam und am Ende durch Treffer von Ljoki (3), M.Horne (2) sowie Berger, Saber und Gros mit 8:2 gewann.



Das Tor zum 2:1 erzielte Goalgetter Emin Ljoki per herrlichem Freistoß.

Einziger Wermutstropfen war die 1:2 Niederlage der U17 des DFI bei Eintracht Freising. Die Partie der U16 fiel aus, das Spiel der U15 wurde aufgrund eines Unwetters abgebrochen.

MEIN BESTES JAHR

Nachdem Du Dich intensiv mit Deinem Selbstbild befasst hast (und hoffentlich weiter befassen wirst), stellen wir in den nächsten Tagen die erste Stunde Deines Tages auf den Prüfstand. Ja, richtig, die erste Stunde eines jeden Tages von Dir sollst Du Dir bewusster anschauen...

Ist Deine erste Stunde von Ruhe, Gelassenheit und einer positiven Atmosphäre geprägt oder von Hektik, schlechter Laune und einer negativen Stimmung? Wie Du die erste Stunde eines jeden Tages empfindest, hat enorme Auswirkungen auf Dein Denken, Deine Stimmung und auf den Start in die Arbeit, in die Schule oder auf das Training. Und es spielt keine Rolle, ob Du Single bist und alleine wohnst, ob Du morgens im Kreise der Familie wach wirst und aufstehst oder als Internatsschüler gemeinsam mit rund 100 anderen Jungs - für jeden Einzelnen besteht die Möglichkeit, diese erste Stunde so zu gestalten, dass sie die besten Auswirkungen auf den Start in den Tag hat!



Hast Du Dir schon einmal gezielt die Frage beantwortet, was Dir morgens die Laune vermagt bzw. was Dich motiviert? Es gibt zahlreiche Einflüsse, die uns am frühen Morgen negativ stimmen können. Viele Menschen hören zum Aufstehen Radio und ziehen sich somit morgens gleich die Nachrichten rein. Und was sind zumeist Themen dieser Nachrichten? Zumeist geht es um Unglücke, Kriege, Spaßfreies aus der Politik und vieles andere, was einem die Laune bereits am frühen Morgen verderben kann. Und seltsamerweise sind die meisten Radio Morning Shows mit Moderatoren und Redakteuren besetzt, die meinen, in jeden zweiten Satz einen Witz einbauen zu müssen, über den aber außer sie selbst niemand so richtig lachen kann.

Für das Frühstücksfernsehen gilt in Bezug auf die negativen Nachrichten genau das gleiche, es sei denn, man schaltet gezielt zum Sport ein, muss sich dann jedoch häufiger die Frage stellen, wie diese Sportmoderatoren denn zu ihrem Job gekommen sind. Und wenn Deine Lieblingsmannschaft am Vorabend verloren hat, ist Frühsport im Fernsehen erst recht keine Lösung.



Kennst Du das Gefühl ...

... morgens früh aufzustehen, ausgeschlafen zu sein und voller Lebensenergie? Mach Dir keine Sorgen, ich auch nicht.

Manche Menschen schnappen sich am Morgen gleich eine Tageszeitung und ziehen sich dort die Bad News rein, andere gehen online, checken die ersten Mails oder schauen bei Facebook oder Instagram vorbei. Möglicherweise ist es aber auch der Partner, der einen morgens das Leben schwer macht, was, wenn man mit ihm verheiratet ist, auf Dauer zu Schwierigkeiten führen könnte. Auch der Zimmerpartner im Internat könnte so einer sein, für den ein Ausschaltknopf die richtige Lösung wäre. Doch egal, wie die Umstände auch immer sind, es besteht **IMMER** und für **JEDEN** von uns die Möglichkeit, die erste Stunde des Tages positiv zu gestalten.

So könntest Du zukünftig auch morgens Deine Eintragungen (oder Teile davon) in Dein Erfolgstagebuch vornehmen. Du kannst gerne auch morgens 3 Sachen aufschreiben, für die Du dankbar bist, 3 Dinge, die Dir am Vortag gut gelungen sind und die eine Sache, auf die Du Dich heute am meisten freust. Das wäre ein perfekter Start in den Tag, doch es gibt noch mehr Tipps, die erste Stunde eines jeden Tages besser zu gestalten...

Hab einen schönen Start in die Woche!