LEITFADEN

STARK TROTZ VOLLEM KALENDER

Dein Leitfaden für Disziplin und Kraft im Berufsalltag

Thorsten Flügel
Online Personal-, Fitness- und Medical Coach



EINLEITUNG

DISZIPLIN IST KEINE CHARAKTERSACHE. SIE IST EINE FRAGE DER PLANUNG.

Dein Kalender ist voll, und das Training kommt zu kurz. Vielleicht kennst du den Satz „Nächste Woche fange ich an." Vielleicht hast du schon vieles probiert, und nichts hat gehalten.

Ich war in führenden Marketingpositionen bei Red Bull, Netflix, Meta, Bumble und ESN. Ich kenne aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, Training und Ernährung in so einen Alltag zu bekommen. Dranbleiben scheitert oft nicht am Willen, sondern an einem Plan, der nicht in die Woche passt.

Dieser Leitfaden ist für jedes Fitnesslevel gedacht, egal ob du bei null startest oder schon Erfahrung hast. Du brauchst dafür keine fünf Einheiten pro Woche: Für den Einstieg sind zwei bis drei gut geplante Einheiten eine solide Basis, und die Theorie bleibt einfach.

So nutzt du ihn: Lies ihn einmal durch. Such dir dann einen Schritt aus und setz ihn diese Woche um. Mehr brauchst du für den Anfang nicht.

BEVOR DU LOSLEGST

Dieser Leitfaden ist ein allgemeiner Einstieg und ersetzt keine individuelle Beratung. Sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn du Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck, Schmerzen (z. B. Rücken oder Gelenke) oder eine Erkrankung hast oder dir unsicher bist. Anstrengend ist okay. Wenn eine Übung wehtut, brich sie ab.



01

DISZIPLIN AUFBAUEN

Disziplin heißt nicht, dich jeden Tag zu etwas zu zwingen. Sie heißt, Entscheidungen so zu treffen, dass du sie nicht jeden Tag neu treffen musst.

TEIL 1

DISZIPLIN AUFBAUEN

01 SETZ DIR EIN ZIEL, DAS DU PRÜFEN KANNST

„Fitter werden" ist kein Ziel. „In 12 Wochen zweimal pro Woche trainieren" schon. Wer ein Ziel mit Datum hat, kann am Ende sagen: geschafft oder nicht, und sieht unterwegs, ob der Plan funktioniert.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Formuliere ein Ziel mit Datum.
- Lege fest, woran du Fortschritt erkennst: Taillenumfang (morgens, nüchtern, immer an derselben Stelle), ein Foto alle 4 Wochen unter gleichen Bedingungen und ein Trainingslog mit Übung, Sätzen, Wiederholungen und Gewicht. Die Waage allein sagt dir nicht, was sich im Körper verändert.
- Wähle ein Etappenziel für die ersten 4 Wochen.

02 MACH AUS DEM TRAINING EINEN TERMIN

Block dir deinen Trainingsslot wie einen Kundentermin: fester Tag, feste Uhrzeit, nicht verhandelbar. Fang mit einem Slot an. Der zweite kommt, wenn der erste steht.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Trag deinen Slot für die nächsten 4 Wochen in den Kalender ein.
- Pack deine Sporttasche am Vorabend.
- Lege einen festen Ersatztag fest. Wenn ein Termin platzt, wird er dorthin verschoben, nicht auf „irgendwann".

03 RÄUM DIR HÜRDEN AUS DEM WEG

Wenn Training mühsam ist, wird es verschoben. Mach es dir leicht und Ausreden schwer.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Wähle einen Trainingsort auf deinem normalen Weg, zum Beispiel zwischen Büro und Zuhause.
- Leg deine Trainingskleidung am Abend vorher bereit.
- Entscheide vorab, was du an einem Tag mit vollem Kalender trotzdem schaffst (mehr dazu in Teil 3).



02
KÖRPERLICHE STÄRKE AUFBAUEN

Im Training setzt du den Reiz. Stärker wirst du in der Erholung. Und dazwischen brauchst du Essen, das zu deinem Alltag passt.

TEIL 2

KÖRPERLICHE STÄRKE AUFBAUEN

01 STARTE MIT EINER SOLIDEN BASIS

Bevor es intensiver wird, braucht dein Körper Beweglichkeit und eine stabile Mitte. Grundbewegungen schlagen komplizierte Übungen.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Wärm dich vor jedem Training auf: 5 bis 10 Minuten, leichtes Cardio und dynamisches Mobilisieren.
- Lern die Grundbewegungen: Kniebeuge, Ausfallschritt, Liegestütz, Rudern und eine Hüftbeuge (rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln, leichtes Gewicht). Unsicher bei der Technik? Lass sie dir im Studio von einem Trainer zeigen, bevor du schwerer wirst.
- Trainiere deine Mitte: Plank als Einstieg.

02 BAU DIR EINE WOCHE MIT 2 BIS 3 EINHEITEN

Du brauchst keine Stunden im Gym. Entscheidend ist, dass du regelmäßig trainierst und die großen Muskelgruppen abdeckst. Zwei bis drei gut gebaute Einheiten, die du durchhältst, schlagen jeden Plan, den du nach drei Wochen abbrichst.

BEWEGUNG	EINHEIT A	EINHEIT B
Beine	Kniebeuge	Ausfallschritt
Drücken	Liegestütz oder Bankdrücken	Schulterdrücken
Ziehen	Rudern	Latziehen
Hüfte	Hüftbrücke	Rumänisches Kreuzheben (Kurzhanteln)
Rumpf	Plank	Seitstütz

TEIL 2 · FORTSETZUNG

KÖRPERLICHE STÄRKE AUFBAUEN

02 SO SETZT DU EINHEIT A UND B UM

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Wähle zwei feste Slots und teile die Einheiten A und B darauf auf. Wer einen dritten Slot hat, wiederholt A oder B.
- Umfang: 2 bis 3 Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen. Plank und Seitstütz: 2 bis 3 Durchgänge à 20 bis 30 Sekunden.
- Wähle das Gewicht so, dass die letzten ein bis zwei Wiederholungen jedes Satzes fordernd sind, die Technik aber sauber bleibt.
- An den übrigen Tagen zählt Alltagsbewegung, zum Beispiel ein Spaziergang in der Mittagspause.

03 STEIGERE DICH SCHRITT FÜR SCHRITT

Technik geht vor Gewicht. Erst wenn eine Übung sauber sitzt, wird es schwerer.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Schaffst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl mit sauberer Technik, erhöhst du beim nächsten Mal das Gewicht ein kleines Stück.
- Notier jede Einheit im Trainingslog, dann siehst du, wo du stehst.
- Muskelkater und Müdigkeit sind normal. Stechender Schmerz nicht: Dann pausieren und ärztlich abklären lassen.

04 NIMM ERHOLUNG ERNST

Im Training setzt du den Reiz. Stärker wirst du in der Erholung.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Plane Ruhetage fest ein, mindestens ein Tag Pause zwischen zwei Einheiten.
- Achte auf ausreichend Schlaf: mindestens 7 Stunden, so oft es dein Alltag zulässt.

Allgemeiner Beispielplan, ersetzt keine individuelle Beratung. Bei Beschwerden vorher ärztlich abklären.

ESSEN, DAS ZU DEINEM ALLTAG PASST



05 ISS SO, DASS SICH DEIN TRAINING LOHNT

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Plane Essen wie Termine: Leg einmal pro Woche fest, was du an Arbeitstagen isst. Zwei bis drei Standardgerichte reichen für den Anfang.
- Bau in jede Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle ein. Sie unterstützt Muskelerhalt und Sättigung.
- Kein Diätplan, keine Verbote: Was bei dir sinnvoll ist, hängt von deinem Alltag und deinem Ziel ab. Genau dafür gibt es den individuellen Plan im Coaching.

Allgemeiner Beispielplan, ersetzt keine individuelle Beratung. Bei Beschwerden vorher ärztlich abklären.



03

MENTALE STÄRKE AUFBAUEN

Es wird Wochen geben, in denen alles anders läuft. Darauf bereitest du dich jetzt vor.

TEIL 3

MENTALE STÄRKE AUFBAUEN

01 PLAN MIT SCHLECHTEN TAGEN

Es wird Wochen geben, in denen alles anders läuft. Dafür brauchst du eine Mindestversion deines Trainings: kürzer, einfacher, aber gemacht. Lieber kurz als gar nicht.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Lege jetzt fest, wie deine Mindestversion aussieht: etwa 20 Minuten, zwei bis drei Grundübungen aus Teil 2, jeweils 2 Sätze.

02 LERN, MIT DRUCK UMZUGEHEN

Wenn dein Kopf nach einem langen Tag voll ist, hilft es, kurz runterzufahren, bevor du ins Training gehst oder es ausfallen lässt. Wenige Minuten bewusste Pause können dir helfen, wieder klarer zu denken.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Such dir eine kleine Routine aus: ein paar ruhige Atemzüge, ein kurzer Spaziergang oder drei Sätze im Notizbuch.

03 SPRICH MIT DIR WIE MIT EINEM GUTEN KOLLEGEN

Wer sich nach einem verpassten Termin selbst klein macht, bleibt eher nicht dran. Behandle dich so, wie du ein gutes Teammitglied nach einem schwierigen Tag behandeln würdest: sachlich, freundlich, mit Blick nach vorn.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

- Schreib dir einen Satz auf, der dich erinnert, warum du angefangen hast.
- Nach einem verpassten Termin gilt: weiter mit dem nächsten Slot, ohne Nachholmarathon.



FAZIT

STÄRKE ENTSTEHT DURCH WIEDERHOLUNG, NICHT DURCH PERFEKTION.

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Such dir einen Schritt aus diesem Leitfaden und setz ihn diese Woche um.

Willst du den Plan auf dich und deinen Kalender zugeschnitten? Im kostenlosen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam, wie das bei dir aussehen kann.

KOSTENLOSES KENNENLERNGESPRÄCH SICHERN

tigerclawfitness.de

Oder schreib mir eine DM oder WhatsApp.

Kennst du jemanden mit vollem Kalender? Teile den Leitfaden mit ihm oder ihr.

TIGERCLAW FITNESS

Allgemeiner Leitfaden, ersetzt keine individuelle Beratung. Bei Beschwerden vorher ärztlich abklären. Impressum: tigerclawfitness.de/impressum