TRAIN HARD

WORK SMART

Dein persönlicher Guide für Disziplin, Energie & smarte Arbeit



Inhalt

Einleitung 3

Meine Botschaft an dich 3

Der Morgen gehört mir 4

Warum Disziplin mich trägt 6

Kraft für Körper – Klarheit für den Kopf 7

Zeitmanagement statt Dauerstress 9

Dein Selbst-Check: Zeitmanagement 11

Smarter arbeiten 12

Mini-Case-Study: Mein Alltag im Wandel 13

Supplements – kleine Helfer im Alltag 14

Warum Pausen der Schlüssel zu echter Stärke sind 15

Train Hard Work Smart im Alltag leben 16

7-Tage-Mini-Challenge 17

Dein Selbst-Check: Lebst du schon Train Hard Work Smart? 18

Schlussbotschaft 19

Mein Persönlicher Gruß 19

Einleitung

Ich stehe früh auf, um vor der Arbeit mein Training oder andere wichtige Dinge direkt zu erledigen.
Nicht, weil ich es in einem Selbstoptimierungsbuch gelesen habe. Und auch nicht, weil prominente CEOs angeblich genauso handeln.

Einer meiner wichtigsten Gründe dafür ist: Ich möchte abends Zeit für meine Familie haben. Das klingt einfach – und genau darin liegt die Kraft.

James Clear beschreibt in *Atomic Habits*, dass nachhaltige Veränderung nicht auf Motivation oder großen Visionen basiert, sondern auf Routinen, die sich unauffällig in den Alltag einfügen. Genau solche Routinen habe ich für mich geschaffen: nicht spektakulär, aber wirksam.

Ich glaube daran, dass Fortschritt nicht aus großen Sprüngen entsteht, sondern aus kleinen, konsequenten Schritten. James Clear nennt es das Prinzip der täglichen 1 %-Verbesserung. Für mich heißt das: Jeden Tag eine Kleinigkeit besser machen – und am Ende summiert sich das zu großen Ergebnissen.

In diesem Guide teile ich mit dir, wie ich meine Tage strukturiere, warum Training mir Energie gibt, wie ich Copilot als Sparringspartner nutze und welche kleinen Routinen meinen Alltag tragen.

Meine Botschaft an dich

Ich habe für mich ein System geschaffen, mit dem ich Training, Beruf, Familie und die vielen kleinen Dinge des Alltags unter einen Hut bringe.
Nicht perfekt, nicht immer leicht, aber so, dass es für mich funktioniert.

Dieses System besteht aus klaren Routinen, einem bewussten Umgang mit meiner Zeit und dem Einsatz von Tools, die mir den Kopf freimachen. Das Ergebnis: mehr Energie, weniger Stress und abends die Freiheit, mich auf das zu konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist – meine Familie.

Wenn ich das schaffen kann, dann kannst du das auch. Nicht, indem du mein Leben kopierst, sondern indem du dir dein eigenes System baust, das zu dir passt.

Train Hard Work Smart ist kein Schlagwort. Es ist mein Alltag. Und es kann auch deiner werden.

Der Morgen gehört mir

Viele verbinden „früh aufstehen“ mit den Routinen großer CEOs. Bei mir ist es anders. Ich stehe früh auf, damit ich vor der Arbeit trainieren oder wichtige Aufgaben erledigen kann - und abends frei bin für das, was mir am meisten bedeutet, meine Familie.

Früh anfangen heißt nicht, mehr in den Tag zu pressen. Es heißt, dir morgens Raum zu schaffen, Training, Fokus, klare Gedanken, bevor der Alltag dich einholt.
Das schenkt dir abends die Freiheit, wirklich präsent zu sein.

Mein Alltag-Hack

Der Schlüssel liegt nicht am Morgen, sondern am Abend davor.
Pack deine Tasche, lege Kleidung bereit, richte dein Frühstück etc. Morgens musst du dann nicht mehr überlegen - du startest sofort.

Und egal auf welche Uhrzeit ich mein Wecker gestellt habe, es wird nicht gesnoozed.

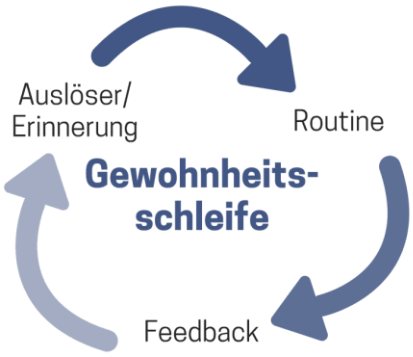
Zudem schreibe ich abends alles, was mich beschäftig, oder ich nicht vergessen sollte in mein OneNote. Hier nutze ich immer mehr Copilot und spreche es in einem Voice Chat auf.

Dein Impuls

Überlege dir heute Abend, welche 1-2 Dinge du morgen früh vor der Arbeit erledigen willst. Bereite alles vor – und mach das eine Woche lang. Du wirst staunen, wie viel leichter deine Morgenroutine wird.

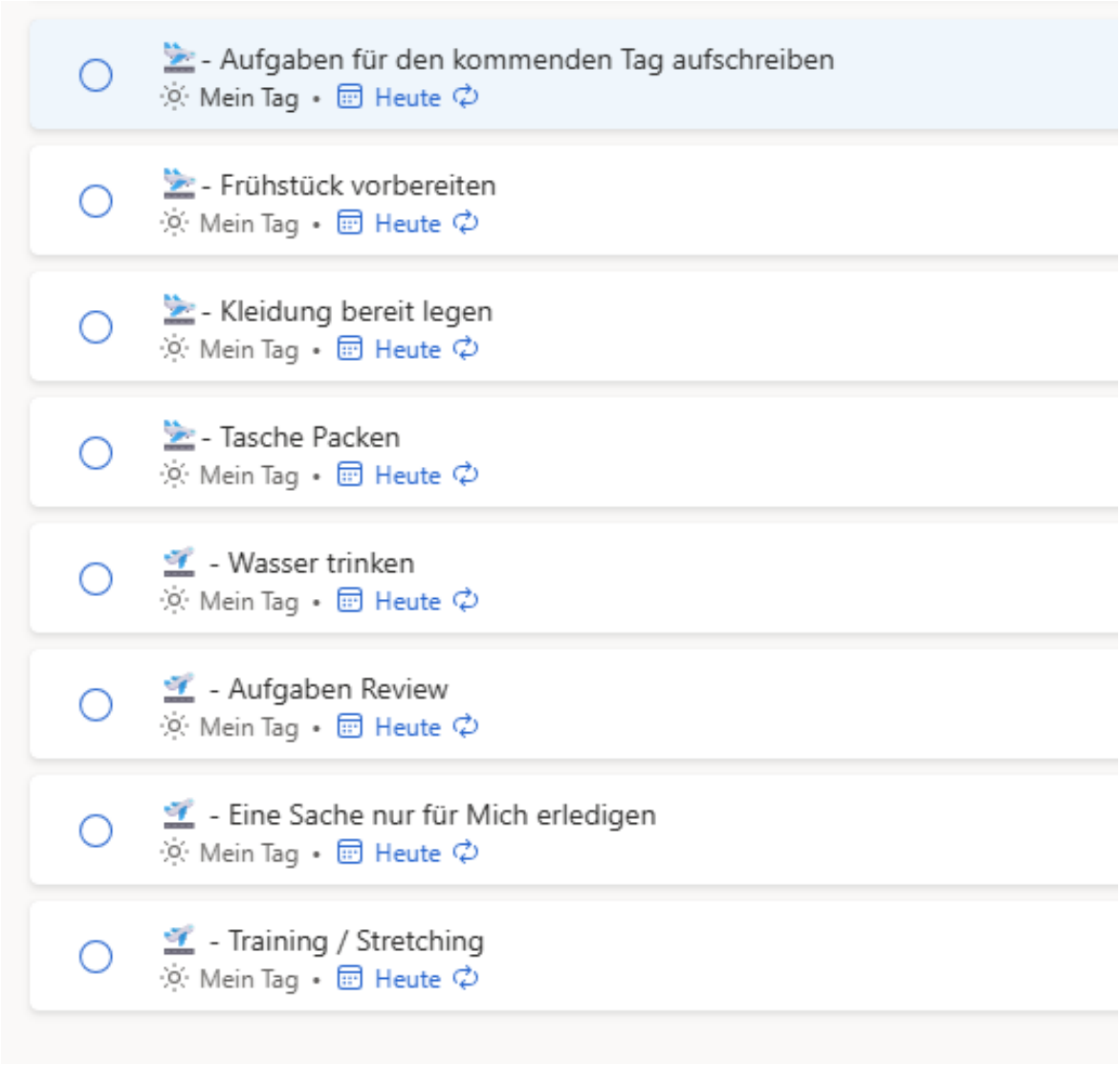
Hier ein paar Dinge die ich morgens vor der Arbeit gerne erledige

- Dokumente einscannen und ablegen (1x pro Woche)
- Überweisungen
- Weiterbildung, ich nutze hier meistens Online-Kurse
- Haushalt, Wäsche, Küche etc.
- Einkaufen, soweit möglich
- Supplemente prüfen und ggf. bestellen



Checkliste

Einfach in OneNote oder anderen Tools nachbauen. Punkte gleich als tägliche Serie eintragen. Und für diese App die Erinnerungen anschalten (Zumindest in den ersten paar Wochen)



Fazit

- Bereite alles am Abend vor, um morgens direkt starten zu können.
- Nutze die ersten Stunden für Training oder wichtige Aufgaben.
- Routinen geben dir Freiheit und Energie für den Tag.

Warum Disziplin mich trägt

Motivation ist wie das Wetter. Sie verändert sich, und du kannst dich nicht auf sie verlassen.

Roy Baumeister zeigt in *Willpower*, dass Willenskraft schwankt und sich erschöpfen kann. Routinen und Systeme dagegen sind verlässlich.

Disziplin bedeutet nicht, ständig hart zu sein. Sie bedeutet, dir selbst treu zu bleiben – auch wenn du keine Lust hast.

Ich würde fast schon sagen, dass die eine meiner wichtigsten Säulen ist. Egal ob privat oder im Job. Disziplin ist meiner Meinung nach eine Entscheidung, und basiert auf Routinen und die Verpflichtung zu einem selbst.

Mein Alltag-Hack

Wenn am kommenden Tag mein Training auf dem Plan steht, gehe ich abends spätestens um 21:00 Uhr ins Bett. Ohne Ausnahmen, ohne Ausreden. Mein Schlaf ist mir besonders wichtig, und dieser ist nicht verhandelbar.
Denn sobald ich mir Ausreden erlaube, blockiere ich meinen Fortschritt.

Ein Satz begleitet mich

„Wenn dein Fortschritt durch Ausreden blockiert wird, dann hinterfrage deinen eigenen Stellenwert.“

Dein Impuls

Definiere eine Routine, die für dich nicht verhandelbar ist. Schütze sie konsequent. Beobachte, wie viele andere Entscheidungen plötzlich leichter fallen. Ganz wichtig, kommuniziere diese mit Deiner Familie und auch Freunden, damit sie dich dabei unterstützen können.

Routinen könnten z.B. sein

- Feste Schlafenszeit, Regeneration ist sehr wichtig
- Feste Zeit für Dich und deine Tages- / Wochenplanung
- Wöchentliche Spaziergänge für Selbstreflektion, ohne Handy und Ablenkung
- Keine 2 Tage Pause Regel - nie 2 Tage hintereinander von etwas pausieren
- Journal schreiben

Fazit

- Disziplin entsteht durch Routinen, nicht durch Motivation.
- Schütze deine wichtigsten Gewohnheiten konsequent.
- Kommuniziere deine Routinen mit Familie und Freunden.

Kraft für Körper – Klarheit für den Kopf

Training bedeutet für mich weit mehr als Muskelaufbau. Es ist die Grundlage, um körperlich und mental fit zu bleiben.

Es gab eine Phase, in der ich exzessiv trainiert habe , fast gegen jede Regel. Das hat mir gezeigt, was mein Körper leisten kann. Heute trainiere ich bewusster. Training ist mein Booster für den Tag

- Es stärkt meinen Körper.
- Es macht meinen Kopf frei.
- Es schenkt mir Energie für Arbeit und Familie.

Ich trainiere seit über 25 Jahren. In dieser Zeit hat sich mein Training immer wieder verändert – mal durch neue Ziele, mal durch äußere Umstände. Die größte Veränderung kam für mich rund um 2020/2021. Ich habe das Training vor der Arbeit für mich entdeckt.

Und das war ein absoluter Gamechanger.

Ein besserer Start in den Tag existiert für mich nicht. Anfangs war das alles andere als leicht. Der neue Rhythmus, das frühe Aufstehen, das Training ohne Sparringspartner – all das hat mich gefordert. Ich musste an meinem Mindset arbeiten, an meinem Tagesablauf und an meiner inneren Haltung.

Heute kann ich sagen: Es war eine der besten Entscheidungen in meinem Trainingsleben.

Montagmorgen fühlt sich für mich seitdem völlig anders an als für viele andere, Kraftvoll, Klar, Positiv.
Ich starte bewusst mit Muskelgruppen, die mir Spaß machen und nicht zu viel Volumen haben – das gibt mir Energie und Motivation für die Woche.

Mein Alltag-Hack

Der Morgen gehört mir – und meinem Training.
Das Studio ist ruhig, mein Kopf klar, mein Fokus da. Ich starte mit einer kurzen Cardio-Einheit, gefolgt von rund 60 Minuten Krafttraining. Das ist mein Fundament für den Tag.

Ein echter Booster für mein Training, gezielte HIIT-Einheiten zur Steigerung meiner VO_2 max. Diese kurzen, intensiven Impulse bringen nicht nur Abwechslung ins Training, sondern heben mein Energielevel spürbar, körperlich und mental. Und diesen Tipp habe ich aus meinem Experiment mit Copilot gewonnen.

Dein Impuls

Überlege dir eine feste Trainingszeit, die zu deinem Alltag passt. Starte lieber klein mit 2–3 Einheiten, aber halte sie konsequent ein. Beobachte bewusst, wie sich dein Tag mit Training und ohne Training anfühlt. Für ein Anfänger Workout 2-3 Einheiten a 15 Minuten kann es keine Ausreden geben.

Ganz wichtig, sehe das Training nicht als Ausgleich zu irgendeinem anderen Lebensbereich, sehe es als weiteres Werkzeug an.

Es muss nicht gleich ein Fitnessstudio sein

- Gehe morgens von zu Hause aus Laufen
- Übungen mit eigenem Körpergewicht / Widerstandsbänder
- Challenges mit Freunden oder Kollegen / Training Apps
- Dokumentiere und Teile deine Erfolge

Fazit

- Training stärkt Körper und Geist.
- Feste Trainingszeiten bringen Struktur und Energie.
- Starte klein, aber bleib konsequent – Fortschritt kommt durch Regelmäßigkeit.

Zeitmanagement statt Dauerstress

Zeit ist das wichtigste Gut. Sie ist begrenzt, und genau deshalb gehe ich bewusst mit ihr um. Stress entsteht, wenn wir reaktiv sind und uns von äußeren Dingen steuern lassen.

Gary Keller beschreibt in *The One Thing*: „Multitasking ist ein Mythos. Wer seine Aufmerksamkeit teilt, verliert sie."
Für mich heißt das: klare Prioritäten setzen, bevor andere es für mich tun.

Mein Alltag-Hack

Ich arbeite mit Microsoft To Do und meinem Kalender. Eine Regel gilt für mich dabei immer „Eine Aufgabe ohne Fälligkeitsdatum ist nur ein Wunsch"

Neben Job und Training plane ich mir pro Tag maximal drei wichtige Aufgaben. Sonntagabend notiere ich die groben Wochenpunkte, jeden Abend konkret den nächsten Tag. Das dauert keine fünf Minuten.

Mein Handy ist auf stumm. Ich entscheide, wann ich Mails oder Nachrichten lese. Für wichtige Termine stelle ich mir einen Wecker.

Aufgaben verschwinden bei mir nicht einfach. Wenn ich sie nicht erledige, verschiebe ich das Datum – aber ich hake sie nicht ab, bis sie wirklich erledigt sind.

Dein Impuls

Schreibe dir über einen gewissen Zeitraum deine Aufgaben auf – beruflich wie privat. So bekommst du ein realistisches Bild davon, was dich wirklich beschäftigt. Danach überlege dir, wann du diese sinnvoll in einem Wochenplan unterbringen kannst.

Einer meiner Fehler am Anfang war, dass ich zu viel auf einmal eingeplant habe. Das führt schnell zu Frust und dem Gefühl, nicht voranzukommen. Mein Rat: Starte klein und smart. Lieber mit wenigen festen Aufgaben beginnen und dich Woche für Woche steigern.

Plane deine Aufgaben so, dass du sie nicht schieben musst, sondern sie realistisch und verbindlich in deinen Alltag passen.



Wochenplan

Ein Wochenplan hilft dir, deine Prioritäten zu setzen und bewusst Zeit für das einzubauen, was dir wirklich wichtig ist – Familie, Training, Erholung und persönliche Ziele. Es geht nicht darum, jede Minute zu verplanen, sondern dir Orientierung zu geben und dich aus dem „Fremdgesteuert-Sein“ zu befreien.

Am Anfang fühlt sich das Planen oft ungewohnt an, als hätte man kaum „freie“ Zeit. Doch genau um diese freie Zeit geht es: Mit einem Wochenplan bestimmst du selbst, wann du Zeit für die wichtigen Dinge hast. Du wirst merken, wie viel bewusster und freier du mit deiner Zeit umgehst.

Nutze den Beispiel-Plan als Inspiration und passe ihn an deine Bedürfnisse an. So wirst du Schritt für Schritt zum Gestalter deiner eigenen Woche.

Montag bis Freitag

- 05.00 – 07.00 Training / Lernen
- 07.30 – 12.00 Arbeit
- 12.00 – 13.00 Pause / Einkaufen / Friseur etc.
- 13.00 – 17.00 Arbeit
- 17.00 – 17.30 Einkaufen, Tanken, kurze Aufgaben
- 17.30 – 20.30 Zeit für Familie, Freunde, Arbeiten am Haus etc.
- 20.30 – 21.00 Tag vorbereiten

Samstag / Sonntag

- Training gleich am Morgen (Sa oder So) erledigen
- Flexibel - Ausflüge, Familienaktivitäten,
- „größere“ Arbeiten am Haus, wenn unter der Woche nicht möglich
- Sonntagabend – Wochenplanung / Vorbereitung

Fazit

- Plane deine Woche und jeden Tag im Voraus.
- Setze klare Prioritäten und arbeite mit festen Aufgabenblöcken.
- Digitale Tools helfen dir, den Überblick zu behalten.

Dein Selbst-Check: Zeitmanagement

Bewerte jede Aussage ehrlich von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft immer zu).

1. Ich plane meinen nächsten Tag am Abend vorher.
2. Ich starte meinen Tag mit einer klaren Aufgabe, bevor ich E-Mails oder Nachrichten öffne.
3. Meine To-dos haben alle ein Fälligkeitsdatum.
4. Ich setze mir pro Tag maximal 3 wirklich wichtige Aufgaben.
5. Mein Handy lenkt mich nicht ständig ab.
6. Ich nutze digitale Tools wie To Do, Kalender oder OneNote.
7. Ich lasse mich selten von Unterbrechungen aus der Bahn werfen.
8. Aufgaben verschiebe ich aktiv, statt sie unvollständig abzuhaken.
9. Ich plane meine Woche im Voraus.
10. Ich nehme mir kleine Pausen, um den Kopf freizubekommen.

Auswertung

- 0–25 Punkte Dein Alltag läuft chaotisch
- 26–39 Punkte Solide Basis, aber mit Luft nach oben
- 40–50 Punkte sehr gute Struktur, weiter so!

Smarter arbeiten

Für mich bedeutet smarter arbeiten, die richtigen Tools gezielt einzusetzen, um meinen Alltag effizienter und klarer zu gestalten. Copilot ist dabei mein digitaler Sparringspartner – er hilft mir, Ideen zu sortieren, Gedanken zu strukturieren und Abkürzungen zu finden. Die Entscheidung und Umsetzung bleiben aber immer bei mir.

Neben Copilot nutze ich Tools wie Microsoft To Do für meine Aufgabenplanung und OneNote für Notizen und Tagesstruktur. Diese digitalen Helfer unterstützen mich dabei, meine Routinen zu festigen und den Kopf freizubekommen – egal ob im Job, beim Training oder privat.

James Clear schreibt in „Atomic Habits“: „Man fällt nicht auf das Level seiner Ziele zurück, sondern auf das Level seiner Systeme.“ Genau deshalb sind diese Tools für mich ein fester Bestandteil meines Systems, um schneller und klarer in die Umsetzung zu kommen.

So nutze ich Copilot im Alltag

- **Im Beruf:** Unterstützung bei Konzepten, Skripten oder Ausarbeitungen. Copilot hilft mir, Ideen zu sortieren und klarer zu formulieren.
- **Beim Training:** Ich habe Copilot meinen Trainingsplan entwickeln lassen – ein spannendes Experiment mit neuen Impulsen.
- **Bei Ernährung & Supplements:** Unterstützung bei der Anpassung meines Ernährungsplans.
- **Privat:** Von Einkaufsplanung bis hin zu Brainstorming.

Ein Beispiel ist mein Campingurlaub. Dafür habe ich Copilot genutzt, um meine Supplements auf das wirklich Nötigste zu reduzieren. Statt lange zu überlegen, hatte ich in wenigen Minuten einen klaren Plan – und konnte entspannt packen.

Mein Alltag-Hack

Einer meiner stärksten Hacks mit Copilot ist das Brainstorming unterwegs.
Ob im Auto per Sprachaufnahme oder beim Cardiotraining: Ich spreche meine Gedanken aus, und Copilot strukturiert sie später für mich. So gehen keine Ideen verloren, und ich bekomme Klarheit ohne Extra-Zeitaufwand.

Meine Erkenntnis

Copilot ersetzt mich nicht – er beschleunigt mich. Er ist mein digitaler Co-Pilot, ein Helfer, der Strukturen liefert, Ideen ergänzt und mir Abkürzungen zeigt.

Ich bin überzeugt: Menschen, die KI bewusst einsetzen, werden in Zukunft einen klaren Vorteil haben. Nicht, weil KI alles übernimmt, sondern weil wir mit ihr smarter arbeiten können.

Toolbox

Copilot	OneNote	To Do	Kalender	Wecker
				
Sparrings-partner, Brainstorming, Planung und schnelle Ideen	Notizen, Ideen, Tagesplanung an einem Ort	Aufgaben digital planen und mit Fälligkeits-datum versehen	Grobe Wochenplanung in Zeitblöcke aufteilen	Für wichtige Aufgaben eine zusätzliche Erinnerung

Fazit

- Nutze Tools wie Copilot, To Do und OneNote als digitale Helfer.
- Systeme und Routinen sind wichtiger als große Ziele.
- Bleibe flexibel und passe deine Tools an deinen Alltag an.

Mini-Case-Study: Mein Alltag im Wandel

Früher war mein Alltag oft von Stress und Hektik geprägt. Ich hatte das Gefühl, ständig hinterherzulaufen und nie genug Zeit für die Dinge zu haben, die mir wirklich wichtig sind – meine Familie, mein Training, meine Freunde. Oft habe ich Aufgaben aufgeschoben und war abends einfach nur müde.

Der Wendepunkt kam, als ich angefangen habe, meine Routinen und digitalen Tools konsequent zu nutzen. Ich habe mir feste Trainingszeiten am Morgen gesetzt, meine Aufgaben in Microsoft To Do geplant und meine Woche in OneNote strukturiert. Besonders hilfreich war für mich, abends alles für den nächsten Tag vorzubereiten – so starte ich morgens ohne Hektik und kann direkt loslegen.

Mit der Zeit habe ich gemerkt, wie viel entspannter und klarer ich geworden bin. Ich genieße die Zeit mit meiner Familie viel bewusster und habe trotzdem genug Raum für Job, Training und Freunde. Mein Fazit: Kleine Veränderungen im Alltag bringen große Wirkung. Jeder kann sein eigenes System entwickeln – es muss nicht perfekt sein, sondern zu dir und deinem Leben passen.

Fazit

- Kleine Veränderungen im Alltag bringen große Wirkung.
- Routinen und digitale Tools schaffen Struktur und Entlastung.
- Jeder kann sein eigenes System entwickeln – es muss zu dir passen.

Supplements – kleine Helfer im Alltag

Mein Einstieg ins Thema Supplements begann unspektakulär mit Magnesium. Gerade für Regeneration und Muskelentspannung habe ich sofort gemerkt, dass es mir guttut.

Für mich sind Supplements kein Ersatz für Ernährung, sondern genau das, was der Name sagt: **Ergänzung.** Ich bin überzeugt, dass ich über die normale Ernährung nicht alles abdecken kann, was mein Körper braucht. Deshalb nutze ich gezielt ausgewählte Mittel – abgestimmt auf meinen Alltag.

Mein Alltag-Hack

Ich halte meine Routine bewusst einfach:

- Alle drei Tage bereite ich Portionen im Voraus vor.
- Einmal pro Woche prüfe ich meinen Vorrat und bestelle bei Bedarf nach.

Meine Erkenntnis

Supplements sind keine Abkürzung. Sie sind kleine Helfer, die mich im Training, in der Regeneration und im Alltag unterstützen.

Ich verlasse mich nicht auf Social-Media-Trends, sondern auf eigene Erfahrungen – und Daten. Zweimal im Jahr lasse ich mein Blutbild checken, um sicherzugehen, dass mein Körper bekommt, was er braucht.

Dein Impuls

Betrachte Supplements immer als Ergänzung und nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung. Achte darauf, regelmäßig dein Blutbild prüfen zu lassen, um genau zu wissen, was dein Körper braucht. Starte klein und lass dich nicht von Social Media beeinflussen, denn dort werden viele Produkte von Influencern beworben, die in erster Linie auf Provision aus sind. Greife stattdessen auf Hersteller zurück, die fundiert arbeiten und deren Qualität nachvollziehbar ist.

was ich täglich auf jeden Fall nehme. (Mini Camping Version)

- Magnesium
- Vitamin D3/K2
- Omega 3 (vegan)

Fazit

- Supplements sind Ergänzungen, keine Ersatz für gesunde Ernährung.
- Bereite deine Portionen vor und prüfe regelmäßig deinen Bedarf.
- Lass dich nicht von Trends beeinflussen – setze auf Qualität und eigene Erfahrungen.

Warum Pausen der Schlüssel zu echter Stärke sind

Lange dachte ich, Pausen würden mich zurückwerfen. Heute weiß ich, dass Pausen Teil des Fortschritts sind.

Im Training wachsen Muskeln nicht während der Belastung, sondern in der Pause. Ähnlich verhält es sich im Alltag. Ideen und Lösungen entstehen nicht, wenn wir sie erzwingen, sondern in Momenten der Ruhe.

Ryan Holiday, ein moderner Vertreter des Stoizismus, beschreibt es treffend: Disziplin bedeutet nicht ununterbrochen zu kämpfen, sondern zu wissen, wann man innehalten muss.

Mein Alltag-Hack

Auch ich habe lange gebraucht, um Pausen zu verstehen. Früher zog ich meine Trainingseinheiten fast ohne Pause durch. Heute achte ich bewusst darauf, meinem Körper Zeit zu geben, den Puls zu senken und Energie zu sammeln.

Im Alltag gönne ich mir regelmäßig kleine Pausen von 3–5 Minuten: tief durchatmen, aufstehen, die Perspektive wechseln.
Und auch größere Auszeiten wie z.B. Urlaube, bringen mir oft die besten Ideen, weil ich Abstand zum Alltag gewinne.

Meine Erkenntnis

Balance entsteht nicht, wenn du ständig durchziehst. Sie entsteht, wenn man bewusst loslässt. Pausen geben meinem Körper Kraft und meinem Kopf Klarheit, im Training genauso wie im Büro oder im Alltag.

Speziell im Training achte ich seit Anfang 2024 sehr stark auf meine Pausen und meinen Puls. In meiner Smart Watch werden die Zeiten entsprechend aufgezeichnet.

Dein Impuls

Plane kleine Pausen ein, nicht länger als fünf Minuten, aber bewusst.
Achte darauf, dass du im Training wie im Job nicht ohne Unterbrechung durchhetzt.

Fazit

- Pausen fördern Regeneration und neue Ideen.
- Plane bewusst kleine Auszeiten im Alltag und Training ein.
- Balance entsteht durch gezielte Erholung, nicht durch ständiges Durchziehen.

Train Hard Work Smart im Alltag leben

Train Hard bedeutet für mich, die Basis zu schaffen: körperlich und mental fit zu bleiben. Diese Basis brauche ich im Job, im Alltag und auch für die kleinen Dinge im Leben – wie das Spielen mit meiner Tochter.

Work Smart bedeutet, die digitalen Möglichkeiten bewusst zu nutzen. Ich bin Fan von Cloud-Diensten und dem Microsoft 365 Ökosystem, weil sie mir ermöglichen, ortsunabhängig zu arbeiten, Prozesse zu vereinfachen und Informationen jederzeit verfügbar zu machen.

Stillstand bedeutet für mich Rückschritt. Smart Work ist mein Weg, offen für Neues zu bleiben und Zeit zu gewinnen.

Wie sich beides ergänzt

Train Hard und Work Smart sind keine Gegensätze. Sie verstärken sich gegenseitig. Training hält mich fit und ausgeglichen, smarte Tools sparen mir Zeit. So entsteht ein Kreislauf aus körperlicher Stärke, mentaler Stärke, effizienter Arbeit und mehr Zeit für Familie

Mein Alltag-Hack

Work Smart heißt für mich auch: Klarheit und Ordnung.
Kein Papierchaos. Alles, was auf meinem Tisch landet, scanne ich ein und lege es in OneDrive ab. Von überall abrufbar.

Meine Erkenntnis

Train Hard Work Smart ist kein Spruch. Es ist mein Prinzip.
Ich habe zu oft erlebt, dass Väter zu ihren Kindern sagen: „Ich kann nicht spielen, ich bin kaputt von der Arbeit.“ Für mich war klar: Das werde ich nie zulassen. Das Wertvollste, was wir unseren Kindern schenken können, ist Zeit und Liebe, und beides darf nicht durch den Alltag blockiert werden.

Fazit

- Körperliche und mentale Stärke ergänzen sich.
- Smarte Tools sparen Zeit und schaffen Ordnung.
- Das Wertvollste, was du schenken kannst, ist Zeit und Aufmerksamkeit.

7-Tage-Mini-Challenge

Starte heute und probiere eine Woche lang folgende Impulse aus

✅ **Abends vorbereiten**

Lege Kleidung, Tasche und Frühstück für den nächsten Tag bereit.

✅ **Morgens aktiv**

Stehe direkt auf, ohne zu snoozen, und erledige eine kleine Aufgabe oder ein kurzes Training.

✅ **Tagesplanung**

Schreibe dir abends die drei wichtigsten Aufgaben für den nächsten Tag auf.

✅ **Feste Trainingszeit**

Plane mindestens zwei feste Trainingseinheiten in der Woche ein.

✅ **Digitale Tools nutzen**

Organisiere eine Aufgabe mit Microsoft To Do oder OneNote.

✅ **Bewusst Pause machen**

Baue jeden Tag eine bewusste Pause ein – ohne Handy.

✅ **Reflexion**

Schreibe am Ende der Woche auf, was sich verändert hat und was dir besonders gutgetan hat.

Fazit

- Starte mit kleinen, konkreten Impulsen für mehr Struktur und Energie.
- Bleibe eine Woche dran und reflektiere deine Fortschritte.
- Passe die Challenge an deinen Alltag an.

Dein Selbst-Check: Lebst du schon Train Hard Work Smart?

Bewerte jede Aussage von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft immer zu).

1. Ich habe feste Routinen für mein Training.
2. Ich stehe früh auf, um wichtige Dinge vor der Arbeit zu erledigen.
3. Ich nutze digitale Tools, um effizienter zu arbeiten.
4. Ich finde Aufgaben und Dokumente schnell durch klare Strukturen.
5. Ich baue Pausen bewusst ein.
6. Ich lasse mich nicht von Ausreden bremsen.
7. Meine Prioritäten halten Job, Training und Familie in Balance.
8. Ich nutze KI wie Copilot bewusst als Partner, nicht als Ersatz.
9. Ich investiere in meine Gesundheit.
10. Abends bin ich für meine Familie da.

Auswertung

- 0–25 Punkte Starter
- 26–39 Punkte Du bist auf einem guten Weg
- 40–50 Punkte Du lebst es!

Schlussbotschaft

Alles, was du in diesem Guide gelesen hast, ist kein theoretisches Modell. Es ist mein Alltag.

Ich habe zu oft gesehen, wie Väter zu ihren Kindern sagen mussten „Ich kann nicht spielen, ich bin kaputt von der Arbeit.“ Für mich war klar, das werde ich nie zulassen.

Deshalb trainiere ich. Deshalb arbeite ich smart. Deshalb habe ich Routinen entwickelt, die mich tragen, egal wie voll der Tag ist.

Wenn ich es mit über 45 Stunden Job, Training und Familie schaffe, dann kannst du das auch. Nicht, indem du mein Leben kopierst, sondern indem du Schritt für Schritt dein eigenes System entwickelst.

Lieber bin ich später der älteste Mann im Fitnessstudio als der jüngste im Pflegeheim.

Train Hard Work Smart ist kein Spruch. Es ist ein Prinzip.
Und wenn du bereit bist, deinen eigenen Weg zu gehen, unterstütze ich dich gerne dabei.

Mein Persönlicher Gruß

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei, dein eigenes System zu finden und Schritt für Schritt umzusetzen.

Wenn du aus diesem Guide den ein oder anderen Gedanken oder Tipp für dich mitnehmen konntest, freut mich das sehr.

Denk daran, es geht nicht darum perfekt zu sein. Es geht darum dranzubleiben, kleine Fortschritte zu machen und dir das Leben so zu gestalten, dass es zu dir passt.

Alles Gute auf deinem Weg und bleib dir treu.

Herzliche Grüße
Micha