

VATER IN FORM

Vom „Ich müsste“ zum „Ich mache“

Für Väter, die endlich wieder ins Handeln kommen
wollen.

DER 14-TAGE-ROUTINE-GUIDE



VIELLEICHT ERKENNST DU DICH WIEDER ...



Der Wecker klingelt. Für einen Moment denkst du: Heute fange ich wieder an.

Dann kommt der Alltag dazwischen. Die Kinder. Die Arbeit. Die Müdigkeit, die einfach schwerer wiegt als der gute Vorsatz.

Abends sagst du dir: Morgen ist ein besserer Tag.

Und am nächsten Abend sagst du dir dasselbe wieder.

Nicht, weil dir Motivation fehlt. Sondern weil dir eine verlässliche Routine fehlt.

Genau hier setzt dieses Workbook an.



Das ist kein Versagen. Das ist ein Muster —
und Muster kannst du verändern.

WILLKOMMEN.

Dieses Workbook ist kein Trainingsplan.

Es ist der Weg zurück zu einer Version von dir, auf die du dich verlassen kannst.

14 Tage lang gehst du jeden Tag einen kleinen, klaren Schritt.

Nicht, um fitter zu werden. Sondern um wieder ins Handeln zu kommen — und dabei zu bleiben.

Am Ende dieser 14 Tage wirst du nicht zwingend stärker sein.

Aber du wirst wissen:

**Ich kann mich wieder
auf mich selbst verlassen.**



Willkommen bei „Vater in Form“ —
Schritt für Schritt zurück ins Handeln.

SO BENUTZT DU DIESES WORKBOOK.

1

EIN SIEG PRO TAG.

Jeden Tag wartet genau ein neuer Sieg auf dich – eine einzige, klare Handlung für diesen Tag.

2

LESEN, MACHEN, ABHAKEN.

Du liest die kurze Einführung, setzt deinen Haken bei „Dein heutiger Sieg“ und hältst kurz in der Mini-Reflexion fest, wie es sich angefühlt hat.

3

KEIN ZUSPÄTKOMMEN.

Wenn du einen Tag verpasst, machst du morgen einfach weiter. Kein Nachholen, kein schlechtes Gewissen.

4

TEMPO IST EGAL.

Nimm dir für jeden Sieg so viel Zeit, wie du brauchst. Reihenfolge zählt mehr als Geschwindigkeit.

Wenn hier von Aktivität die Rede ist, darf das Bewegung allgemein sein – idealerweise immer wieder auch eine einfache Kraftübung, die zu dir passt.

Zum Beispiel Kniebeugen, Liegestütze in einer passenden Variante, Plank, Wandsitz oder ein Spaziergang.



Dieses Workbook ist digital ausfüllbar. Du kannst es speichern und jederzeit dort weitermachen, wo du aufgehört hast.

DEINE REGELN FÜR DIE NÄCHSTEN 14 TAGE.

REGEL 1 KLEIN SCHLÄGT PERFEKT.

Ein kleiner Schritt, den du wirklich gehst, zählt mehr als ein großer Plan, den du aufschiebst.

REGEL 2 NIE ZWEIMAL HINTEREINANDER AUSLASSEN.

Ein verpasster Tag ist kein Problem. Zwei hintereinander werden schnell wieder zum alten Muster.

REGEL 3 HANDELN VOR FÜHLEN.

Du musst dich nicht motiviert fühlen, um zu starten. Das gute Gefühl kommt meistens erst danach.

REGEL 4 EHRlich ZU DIR SELBST.

Dieses Workbook sieht niemand außer dir. Trag ein, was wirklich war — nicht, was gut aussieht.

REGEL 5 FORTSCHRITT STATT PERFEKTION.

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, dranzubleiben.



SIEG 1

ICH HÖRE AUF ZU WARTEN.



Wenn du auf den perfekten Moment wartest, entscheidest du dich unbewusst dafür, heute nichts zu verändern.

DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ Suche dir deinen festen Platz aus, wo du aktiv wirst.
- ☐ Lege deine Kleidung oder Tasche bereit.
- ☐ Stelle ein Glas Wasser für morgen bereit.
- ☐ Stell dir kurz vor, wie du morgen deine Aktivität machst.
- ☐ Mach jetzt direkt einen Satz einer einfachen Übung, die sich für dich gut anfühlt (z.B. Liegestütze, Kniebeugen, Plank, Wandsitz ...).



MINI-REFLEXION

Wie hat sich dein erster Schritt heute angefühlt?



Merke dir: Du musst heute nicht perfekt sein.
Du musst nur erscheinen.



Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 2

ICH SCHAFFE MIR EINEN FESTEN AUSLÖSER.



Veränderung beginnt nicht mit mehr Disziplin,
sondern mit einem klaren Auslöser.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Wähle einen festen Moment, der sowieso
jeden Tag passiert.

☐

Stelle deine Schuhe oder Tasche genau dorthin,
wo du diesen Moment erlebst.

☐

Stelle dir für morgen eine Erinnerung
oder einen Alarm.

☐

Sag dir laut: „Nach [Moment] mache ich [Aktivität].“

☐

Mach heute deine Aktivität direkt nach
diesem Moment.



MINI-REFLEXION

Welchen Moment hast du dir als Auslöser ausgesucht?



Merke dir: Ein guter Auslöser macht Erinnern
überflüssig.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 3

ICH PLANE STATT ZU HOFFEN.



Wer hofft, dass sich die Zeit schon findet,
wird meistens enttäuscht. Wer plant,
hat schon entschieden.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Öffne deinen Kalender oder Terminplaner.


☐

Trage deine Aktivität für morgen
als festen Termin ein.


☐

Wähle eine konkrete Uhrzeit – keine „irgendwann“-Zeit.


☐

Schreib den Termin zusätzlich auf einen Zettel,
den du siehst.


☐

Mach heute deine Aktivität zur geplanten Zeit.



MINI-REFLEXION

Wie hat es sich angefühlt, dir selbst einen festen Termin zu geben?



Merke dir: Was im Kalender steht, passiert eher
als das, was nur im Kopf ist.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.

MOTIVATION GEHT. ICH BLEIBE.



DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ **Erinnere dich: Du musst dich nicht motiviert fühlen, um anzufangen.**
- ☐ **Mach den ersten Schritt, auch wenn du keine Lust hast.**
- ☐ **Reduziere deine Aktivität heute bewusst auf das Minimum, das zählt.**
- ☐ **Erledige sie trotzdem – klein, aber wirklich.**
- ☐ **Halte kurz fest, dass du es getan hast.**



Was hat dich heute trotzdem weitermachen lassen?



Merke dir: Du musst nicht motiviert sein.
Du musst nur da sein.

- Heute bin ich ins Handeln gekommen.**



SIEG 5

BEWEGUNG GEHÖRT WIEDER ZU MEINEM ALLTAG.



Bewegung muss kein eigener Termin sein.
Oft reicht es, sie dort einzubauen, wo dein
Alltag ohnehin schon stattfindet.

DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ Baue Bewegung in eine bestehende Alltagssituation ein.
- ☐ Lege eine kurze Strecke heute bewusst zu Fuß zurück.
- ☐ Beziehe dein Kind oder deine Familie aktiv mit ein.
- ☐ Beende den Tag mit zwei Minuten bewusster Bewegung.
- ☐ Trink danach bewusst ein Glas Wasser.



MINI-REFLEXION

Wo hat sich Bewegung heute ganz nebenbei in deinen Alltag eingefügt?



Merke dir: Bewegung, die zum Alltag gehört,
muss nicht extra geplant werden.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 6

ICH BEREITE MEINEN ERFOLG VOR.



Der einfachste Weg, morgen zu handeln, ist, heute Abend schon einen Schritt vorzubereiten.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Lege deine Kleidung für morgen bereit.

☐

Stelle ein Glas Wasser griffbereit.

☐

Räume deinen Trainingsplatz oder Bereich kurz auf.

☐

Plane den ersten Schritt von morgen schon heute Abend.

☐

Mach heute noch eine kurze Bewegungseinheit.



MINI-REFLEXION

Wie fühlt es sich an, morgen schon vorbereitet zu sein?



Merke dir: Dein morgiges Ich wird dir dankbar sein.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 7

ICH SAMMLE KLEINE SIEGE.



Sechs Tage liegen hinter dir. Zeit, kurz stehen zu bleiben und zu sehen, was du schon geschafft hast.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Blicke zurück auf die letzten sechs Tage.

☐

Markiere bewusst, was du bereits geschafft hast.

☐

Sprich einen Satz laut aus: „Ich bin drangeblieben.“

☐

Gönn dir eine kleine, bewusste Anerkennung.

☐

Mach heute deine Aktivität wie gewohnt.



MINI-REFLEXION

Welcher der letzten sechs Siege hat sich am besten angefühlt?



Merke dir: Kleine Siege zählen genauso wie große.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.

WOCHE 1

EINE WOCHE LIEGT HINTER DIR.



Sieben Tage, sieben kleine Entscheidungen für dich selbst. Bevor du in Woche 2 startest, lohnt sich ein kurzer Moment des Innehaltens.

DEINE SIEGE DIESER WOCHE

- ☐ Sieg 1 – Ich höre auf zu warten.
- ☐ Sieg 2 – Ich schaffe mir einen festen Auslöser.
- ☐ Sieg 3 – Ich plane statt zu hoffen.
- ☐ Sieg 4 – Motivation geht. Ich bleibe.
- ☐ Sieg 5 – Bewegung gehört wieder zu meinem Alltag.
- ☐ Sieg 6 – Ich bereite meinen Erfolg vor.
- ☐ Sieg 7 – Ich sammle kleine Siege.

MINI-REFLEXION

Welcher Moment dieser Woche hat sich am meisten nach „Ich mache“ angefühlt?

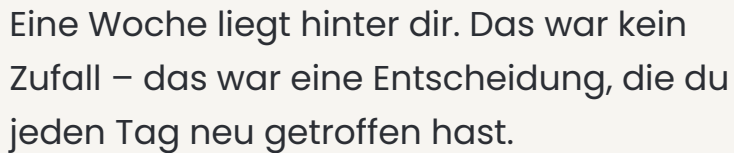


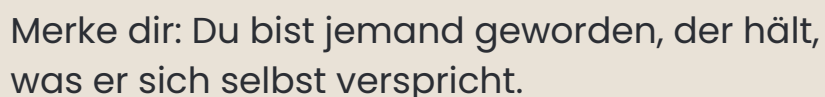
Merke dir: Woche 2 fragt nicht mehr: „Wie fange ich an?“, sondern: „Wie bleibe ich dran?“

☐

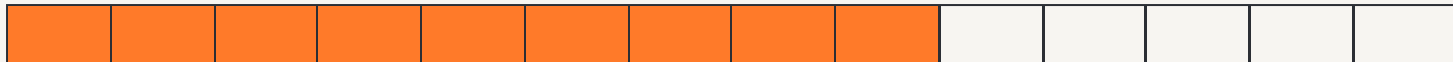
Ich bin bereit für Woche 2.

ICH HALTE MEIN VERSPRECHEN AN MICH SELBST.



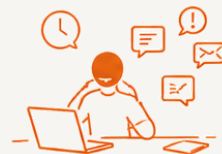


Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 9

STRESS IST KEIN GRUND AUFZUHÖREN.



Stressige Tage werden kommen. Sie sind kein Zeichen, dass du aufhören solltest – nur ein Anlass, kleiner zu denken.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Erkenne an: Heute ist ein stressiger Tag.

☐

Verkleinere deine Aktivität auf das absolute Minimum.

☐

Mach genau dieses Minimum – nicht mehr, nicht weniger.

☐

Sag dir: „Auch das zählt als Sieg.“

☐

Hak den Tag danach bewusst ab.



MINI-REFLEXION

Was hat dir heute geholfen, trotz Stress dranzubleiben?



Merke dir: Du musst an stressigen Tagen nicht mehr leisten. Nur nicht aufhören.

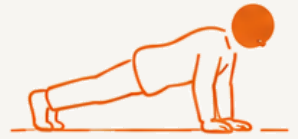
☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 10

BEWEGUNG WIRD SELBSTVERSTÄNDLICH.



Was am Anfang Überwindung gekostet hat,
beginnt sich jetzt leichter anzufühlen.
Das ist kein Zufall – das ist Routine.

DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ Bemerke bewusst, ob dir dein heutiger Schritt leichter fällt als in Woche 1.
- ☐ Führe deine Aktivität ohne langes Nachdenken aus.
- ☐ Beobachte, wie selbstverständlich sich der Ablauf anfühlt.
- ☐ Genieße diesen Moment kurz bewusst.
- ☐ Trink danach bewusst ein Glas Wasser.



MINI-REFLEXION

Was fällt dir heute leichter als in der ersten Woche?



Merke dir: Routine ist kein Zwang.
Routine ist gewonnene Freiheit.



Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 11

ICH ENTSCHEIDE SOFORT.



Je länger du abwägst, desto größer wird der Widerstand. Die schnelle Entscheidung ist fast immer die leichtere.

DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ Wähle den Moment für deine Aktivität – jetzt, nicht später.
- ☐ Zähl innerlich von drei auf eins.
- ☐ Steh bei eins direkt auf und fang an.
- ☐ Denk nicht nach, bevor du fertig bist.
- ☐ Leg danach schon für morgen etwas bereit.



MINI-REFLEXION

Wie hat sich die sofortige Entscheidung heute angefühlt?



Merke dir: Abwägen kostet mehr Kraft als Handeln.



Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 12

EIN SCHLECHTER TAG BEENDET KEINE GUTE ROUTINE.



Eine Routine zerbricht nicht an einem Tag.
Sie zerbricht nur, wenn du glaubst,
dass sie es getan hat.

DEIN HEUTIGER SIEG

- ☐ Blick zurück: Gab es in dieser Woche einen schwächeren Tag?
- ☐ Erkenne an, dass er nichts von deinem Fortschritt löscht.
- ☐ Mach heute – unabhängig davon – deinen nächsten Schritt.
- ☐ Sag dir: „Die Kette hält, auch mit einem schwachen Glied.“
- ☐ Leg für morgen wieder etwas bereit.



MINI-REFLEXION

Welcher Tag war schwächer – und was hat dich trotzdem weitermachen lassen?



Merke dir: Ein Tag ist nur ein Tag.
Deine Routine ist mehr als das.



Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 13

ICH BIN EIN VORBILD.



Was du vorlebst, wirkt stärker als das, was du sagst. Deine Kinder sehen genau, wie du mit dir selbst umgehst.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Mach deine Aktivität heute bewusst sichtbar für deine Familie.


☐

Erkläre kurz, warum dir das wichtig ist.


☐

Lass dein Kind – wenn möglich – kurz mitmachen.


☐

Bleib danach ganz normal beim Alltag.


☐

Trink gemeinsam ein Glas Wasser.



MINI-REFLEXION

Was, glaubst du, hat dein Kind heute von dir gesehen?



Merke dir: Du zeigst gerade, wie man dranbleibt – ohne ein Wort zu sagen.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.



SIEG 14

ICH MACHE.



14 Tage. 14 Siege. Aus „Ich müsste“ ist „Ich mache“ geworden – nicht als Satz, sondern als gelebte Erfahrung.

DEIN HEUTIGER SIEG

☐

Blick zurück auf alle 14 Siege dieses Workbooks.

☐

Mach heute deinen letzten Schritt dieser 14 Tage.

☐

Sprich den Satz laut aus: „Ich mache.“

☐

Nimm dir bewusst einen Moment, das anzuerkennen.

☐

Leg dir bereit, was du morgen brauchst.



MINI-REFLEXION

Was hat sich in diesen 14 Tagen in dir verändert?



Merke dir: Du bist nicht mehr jemand, der es vorhatte. Du bist jemand, der es macht.

☐

Heute bin ich ins Handeln gekommen.

14 TAGE SPÄTER.



Vor 14 Tagen hast du diesen Guide zum ersten Mal aufgeschlagen.

Wahrscheinlich hat sich seitdem kein einzelner Tag besonders verändert angefühlt. Kein Moment, in dem plötzlich alles anders war.

Genau so entsteht echte Veränderung. Nicht durch einen großen Sprung, sondern durch viele kleine Handlungen — ein Auslöser, der gesetzt wurde. Ein Termin, der eingetragen wurde. Ein Schritt, obwohl keine Lust da war.

Jede einzelne für sich war klein. Kaum der Rede wert. Erst im Rückblick wird sichtbar, was daraus geworden ist.

Du hast nicht auf ein Gefühl gewartet. Du hast gehandelt — an guten Tagen und an stressigen, mit Lust und ohne.

Das ist der Unterschied zwischen jemandem, der etwas vorhatte, und jemandem, der es getan hat.

Bevor du weiterblätterst: Nimm dir einen Moment. Nicht um etwas einzutragen. Nur um wahrzunehmen, wie weit dich die kleinen Schritte bereits getragen haben.

Kein Vorsatz mehr.
Kein „Ich müsste“.
Keine Ausrede mehr.

ICH MACHE.

Und genau so geht es weiter.

MEIN PERSÖNLICHES VERSPRECHEN.

Gefühle kommen und gehen. Worte bleiben.

Halte hier fest, was du dir selbst versprichst — nicht für heute, sondern für die Zeit nach diesem Workbook.

ICH VERSPRECHE MIR ...

DAS NEHME ICH MIT AUS DIESEN 14 TAGEN

DATUM

UNTERSCHRIFT



Kein Zeuge außer dir selbst. Das reicht.

DIE NÄCHSTE ETAPPE.

14 Tage sind kein Zufall. Sie sind ein Beweis: Du bleibst dran, auch wenn es niemand sieht.

Du hast angefangen, Bewegung wieder zu einem Teil deines Alltags zu machen. Jetzt geht es darum, auf dieser Grundlage weiter aufzubauen.

„Vater in Form — 12 Wochen zurück zu Kraft & Routine“ führt genau dort weiter, wo dieses Workbook endet.

**Kein neuer Anfang.
Sondern dein nächster Schritt.**

Hier lernst du in den nächsten 12 Wochen, wie du mit deinem eigenen Körpergewicht gezielt trainierst, deine Technik verbesserst und dich Schritt für Schritt steigerst – damit du wirklich stärker wirst und dauerhaft in Form bleibst. Mit einem klaren System, das sich in deinen Alltag als Vater einfügt.

**Du hast die Grundlage gelegt.
Jetzt ist es Zeit, daraus ein starkes System zu machen,
das dich Woche für Woche weiterbringt.**

JETZT DIE NÄCHSTE ETAPPE STARTEN



EQUIPMENT - EMPFEHLUNG

Du suchst Equipment für dein Training zu Hause oder draußen? Bei Pullup & Dip findest du die Ausrüstung, mit der ich selbst trainiere. Mit dem Code **VATERINFORM10** erhältst du 10 % Rabatt.

pullup-dip.com

