

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Für Männer mit wenig Zeit, viel Verantwortung und dem Ziel, sichtbar etwas verändern zu wollen.

**HYBRID
PERFORMANCE
METHODE**



COACHING

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

Was du mit diesem Plan erreichen kannst und warum du jetzt handeln solltest.

Seite 2

2. Schritt 1 – Struktur

Warum klare Abläufe und Planung der Schlüssel für deinen Fortschritt sind.

Seite 3

3. Schritt 2 – Training

Wie du mit 2–4 kurzen Einheiten pro Woche auf die Überholspur kommst

Seite 4

4. Warm-up für Schmerzfreiheit & Leistung

Mobilitätsübungen für Hüfte, Knie und Schultern – gegen Schmerzen, für Performance. **Seite 5**

5. Beispiel-Workout

Fokussiertes Ganzkörpertraining ohne Gym – so holst du das Maximum aus deiner Zeit.

Seite 7

6. Schritt 3 – Ernährung

Proteinreich, alltagstauglich und leistungsfördernd – ohne Verzicht.

Seite 8

7. Mahlzeitenstruktur

Konkrete Tagesstruktur für deine Ernährung – einfach, satt, umsetzbar.

Seite 10

8. Top Proteinquellen

Die besten Lebensmittel für Fettverlust, Muskelaufbau & Alltagspower.

Seite 12

9. Mindset-Hack

Warum Disziplin mehr bringt als Perfektion – und wie du wirklich dranbleibst.

Seite 13

10. Dein nächster Schritt

Was du jetzt tun kannst – inkl. Support-Möglichkeit per WhatsApp.

Seite 14

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Vorwort – Dein Start in die Veränderung

Du hast viel Verantwortung, wenig Zeit – aber trotzdem den Wunsch, endlich sichtbare Ergebnisse zu erzielen? Dann ist dieser 3-Schritte-Plan genau das, was du brauchst.

Er basiert auf der Hybrid Performance Methode, mit der ich Unternehmern, Selbstständigen und ambitionierten Männern dabei helfe,

5–15 kg Fett zu verlieren, Muskeln aufzubauen und dauerhaft in Bestform zu kommen – ohne stundenlange Workouts oder strenge Diäten.

Was dich hier erwartet:

- Klarheit statt Überforderung
- Struktur statt Ausreden
- Umsetzbarkeit statt Theorie

Wenn du diesen Plan umsetzt, wirst du merken:

Du brauchst kein perfektes Timing. Du brauchst nur ein funktionierendes System.

Und genau das bekommst du hier an die Hand.

Jetzt liegt es an dir. Nimm den Plan, starte – und bring deinen Körper auf das Level, das du verdienst.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Schritt 1 – Struktur: Der Schlüssel zu Konstanz & Umsetzung

Warum das elementar ist:

Ohne klare Struktur bleibt Training ein „Vielleicht“. Fortschritt entsteht, wenn du Gewohnheiten schaffst, die zu deinem Alltag passen – nicht dagegen laufen.

Was du jetzt brauchst:

- **Blockiere feste Trainingszeiten** – wie Meetings, die du nicht absagst
- **Plan deine Woche am Sonntag vor** – Training, Einkauf, Ernährung
- **Nutze Tools oder Kalender**, um Routinen sichtbar zu machen
- **Bereite Mahlzeiten vor (Meal Prep)** – erspart Stress & spontane Fehler
- **Eliminiere Ausredenquellen:** Outfit, Equipment & Plan bereit halten

Warum Struktur und Konstanz alles verändern!

Die meisten Männer scheitern nicht daran, dass sie faul sind – sie scheitern, weil sie **immer wieder neu starten müssen**.

Und der Grund dafür ist fast immer: **fehlende Struktur**.

Ohne klare Abläufe wird alles zur reinen Kopfsache – und genau dort verlierst du Kraft, Fokus und am Ende auch Motivation.

Jedes Mal neu entscheiden zu müssen, ob du heute trainierst oder was du isst, kostet Energie – die du im Alltag sowieso schon kaum hast.

Wenn du dagegen feste Strukturen hast, wirst du automatisch konsequenter. Dann wird Training zum festen Bestandteil deines Alltags. Ernährung wird planbar. Und Fortschritt wird berechenbar.

Konstanz entsteht aus Klarheit. Und genau die schaffst du dir mit **Schritt 1**.

Du brauchst keine 100 % Motivation.

Du brauchst ein System, das auch funktioniert, wenn du keine 100 % hast.

Deshalb ist Schritt 1 nicht nur der erste Schritt – sondern der wichtigste. Er ist dein Fundament für alles, was jetzt kommt.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Schritt 2 – Training: Weniger Zeit, bessere Ergebnisse

Warum das elementar ist:

Wenn du schneller Fett verlieren, sichtbare Muskeln aufbauen und dich im Alltag fitter, fokussierter und selbstbewusster fühlen willst – **führt kein Weg am Training vorbei!**

Training ist nicht nur ein Baustein – **es ist der Turbo** auf deinem Weg in die Bestform.

Regelmäßige, gezielte Belastung bringt deinen Stoffwechsel in Schwung, lässt überschüssiges Körperfett schmelzen und sorgt dafür, dass du **nicht einfach nur leichter**, sondern **richtig stark und athletisch** wirst.

Und das Beste:

Du brauchst dafür keine 6 Tage pro Woche oder ein High-End-Gym – **nur einen Plan, der funktioniert.**

Was zählt:

- 2–4 zeiteffiziente Einheiten pro Woche
- 45-60 Minuten pro Training
- Fokus auf effektive Grundübungen + funktionelles Calisthenics
- Klare Progression → sichtbare Ergebnisse
- Ideal auch ohne Fitnessstudio umsetzbar

Wenn du diesen Trainingsplan durchziehst, wirst du nicht nur deinen Körper verändern – du wirst merken, wie du im Alltag **mehr Energie, mehr Fokus und mehr Kontrolle** hast.

Du bekommst jetzt ein vollständiges Training, sowie Warm-up, damit du sofort in die Umsetzung gehen kannst!

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Warm-up – Dein Schlüssel für ein schmerzfreies, effektives Training

Warum du niemals ohne aufwärmen solltest:

Viele Verletzungen passieren nicht, weil das Training zu hart ist – sondern weil der Körper nicht richtig vorbereitet ist.

Gerade nach einem langen Bürotag oder viel Sitzen sind deine Hüften blockiert, deine Schultern unbeweglich und deine Knie anfällig.

Ein gezieltes Warm-up aktiviert deine Muskeln, mobilisiert deine Gelenke und hilft dir dabei:

- im Training **besser zu performen**
- langfristig **schmerzfrei** zu bleiben
- und deinen Körper **ganzheitlich in Balance** zu bringen

Beispiel-Warm-up (5–8 Minuten)

Ziel: Mobilisation von Hüfte, Knie & Schulter – für mehr Beweglichkeit, bessere Spannung und Verletzungsprävention.

1. Hüfte öffnen & untere Rücken entlasten:

- **World's Greatest Stretch** – 2× pro Seite, 30 Sekunden halten
- **Hüftkreisen im Ausfallschritt** – 2×10 kleine + 10 große Kreise pro Seite
- **Katzen-Kuh Mobilisation** – 8–10 Wiederholungen für den unteren Rücken

2. Knie vorbereiten & stabilisieren:

- **Kniebeugen mit Pause (Bodyweight)** – 2×10 Wiederholungen, je 2 Sek. unten halten

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

- **Kniestreck-Aktivierung (Wall Sit Hold)** – 30 Sekunden
- **Fußgelenk-Mobilität (Knie über Fuß schieben an Wand)** – 2× pro Bein

3. Schulter & Brust öffnen:

- **Band Pull-Aparts oder Schulterkreisen** – 2×15 Wiederholungen
- **Arm Circles (vorwärts & rückwärts)** – 2×10 je Richtung
- **Wall Slides an Wand** – 2×10 Wiederholungen

Tipp: Starte dein Training erst, wenn sich dein Körper **leicht, warm und durchlässig** anfühlt – das Warm-up ist dein „On-Schalter“ für Fokus, Sicherheit und Performance.

Wer sich 5 Minuten richtig vorbereitet, trainiert nicht nur besser – sondern bleibt auch langfristig schmerzfrei leistungsfähig.

Beispiel-Trainingstag – Maximaler Fokus, maximaler Fortschritt

Bevor du loslegst, sei dir eines bewusst: Training ist nicht nur körperlich – es ist mental. Wenn du ständig unterbrochen wirst, halbherzig trainierst oder nebenbei am Handy hängst, kannst du dein volles Potenzial nicht ausschöpfen.

Deshalb gilt vor jedem Training:

- Handy auf Flugmodus
- Ziel im Kopf: Fett verlieren, Muskeln aufbauen, besser fühlen
- Optional: Musik rein – aber kein Scrollen
- Mentales Ziel setzen: *„Heute hole ich das Beste aus dieser Session raus.“*

Nur wenn du 100 % bei dir bist, wirst du langfristig die körperliche Transformation erreichen, die du dir wünschst.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Beispiel-Workout – Ganzkörper ohne Equipment (ca. 40–50 Min)

Ziel: Muskelaufbau, Fettverbrennung, funktionelle Kraft

Warm-up (5–8 Min)

→ Siehe vorherige Seiten: Mobilisation für Hüfte, Knie, Schultern

Hauptteil (ca. 30–35 Min)

- 1. Push-Ups (mit Gewicht optional)**
3 Sätze × 10–15 Wiederholungen
Brust, Trizeps, Rumpfspannung aktivieren
- 2. Inverted Rows (am Tisch / mit TRX)**
3 Sätze × 8–12 Wiederholungen
Rücken und Bizeps kräftigen – Haltung verbessern
- 3. Bulgarian Split Squats (einbeinig, mit Rucksack)**
3 Sätze × 10 je Bein
Beinmuskulatur & Gleichgewicht – schont die Knie
- 4. Core: Hollow Body Hold + Bicycle Crunches**
3 Runden:
– 20 Sek. Hollow Hold
– 20 Bicycle Crunches
stabile Körpermitte = mehr Kraft, bessere Haltung

Cooldown (5–10 Min)

- Dehnung Beinrückseite, Hüftbeuger, Brust
- 3–5 tiefe Atemzüge im Sitzen / Liegen
- Optional: kurze Dankbarkeitsminute (Was hat heute gut funktioniert?)

Das Ziel dieses Trainings:

Du trainierst zeiteffizient, aktivierst deinen ganzen Körper und legst den Fokus auf Kraft, Stabilität und Spannung – genau das, was du brauchst, um Fett zu verlieren & Muskulatur aufzubauen.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Schritt 3 – Ernährung: Dein Fundament für Fettverlust, Energie & Leistung

Warum das elementar ist:

Du kannst so viel trainieren, wie du willst – wenn deine Ernährung nicht passt, wirst du weder Fett verlieren noch Muskeln aufbauen.

Gleichzeitig unterschätzen viele, **wie stark sich die richtige Ernährung auf den Alltag auswirkt:**

- ✓ Mehr Fokus im Arbeitsalltag
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Ein starkes Immunsystem
- ✓ Weniger Heißhunger
- ✓ Mehr Energie – jeden Tag

Und du brauchst dafür keine Diät, keine Kalorien-App und kein kompliziertes System.

Was du brauchst, ist:

eine proteinreiche, einfache und strukturierte Ernährung, die zu deinem Alltag passt.

Das sind deine Erfolgsfaktoren:

- **Eiweiß zuerst:**
Protein ist der Schlüssel für Fettverlust & Muskelaufbau – es sättigt, schützt deine Muskulatur und regelt deinen Stoffwechsel.
- **Einfach denken, einfach umsetzen:**
Keine Diät-Regeln. Stattdessen: feste Mahlzeiten, klare Portionsgrößen, echte und unverarbeitete Lebensmittel.
- **Routine schlägt Wille:**
Wer 3–4 funktionierende Mahlzeiten hat, die schmecken & satt machen, bleibt automatisch dran – ohne ständigen Verzicht.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

- **Energie kommt von Stabilität:**

Je stabiler dein Blutzucker, desto weniger Cravings, weniger Müdigkeit – mehr Klarheit und Kontrolle im Alltag.

Wenn du deine Ernährung **nicht als Einschränkung**, sondern als **Waffe für Performance** verstehst, wird sich nicht nur dein Körper verändern – sondern auch dein Alltag.

Jetzt schauen wir uns an, **wie du das ganz konkret umsetzt.**

Das 80/20-Prinzip für echte Balance

- 80 % deiner Ernährung basiert auf **echten, unverarbeiteten Lebensmitteln**
- 20 % darf entspannt, genussvoll oder unperfekt sein
Warum? Weil du keine Diät brauchst, sondern ein System, das du dauerhaft leben kannst.

Gamechanger: Hydration & Elektrolyte

- Trink täglich **mind. 2,5–3 Liter Wasser** – ideal verteilt über den Tag

Ergänze mit Salz, Magnesium, Kalium (z. B. über Gemüse, Nüsse oder Elektrolyt-Tabs)

Warum? Weil Dehydrierung zu:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Heißhunger
- Muskelkrämpfen führt – und deinen Fortschritt blockieren kann

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

So sieht eine alltagstaugliche Mahlzeitenstruktur aus

Ziel: 3–4 einfache, vollwertige Mahlzeiten am Tag – jede davon sorgt für Sättigung, Leistung & Regeneration. Kein Kalorienzählen, sondern **Stabilität durch Struktur**.

Grundregeln für jede Mahlzeit:

- **Eiweiß zuerst:** 20–40 g Protein pro Mahlzeit
- **Gemüse oder Obst:** 1–2 Portionen für Mikronährstoffe & Sättigung
- **Komplexe Kohlenhydrate:** Für Energie & Performance (z. B. Reis, Kartoffeln, Haferflocken)
- **Gesunde Fette:** z. B. Olivenöl, Nüsse, Avocado
- **Genug Flüssigkeit dazu:** stilles Wasser oder Tee

Beispielstruktur für einen Tag:

Frühstück (z. B. 7–9 Uhr)

Beispiel 1:

- 300 g Skyr oder Magerquark
- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Nüsse oder Leinsamen
- Zimt + 1 TL Honig

Beispiel 2:

- 3–4 Eier als Rührei mit Spinat
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Glas Wasser + Zitrone

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Mittagessen (z. B. 12–14 Uhr)

Beispiel 1:

- 150–200 g Hähnchenbrust
- 100–150 g Vollkornreis
- 1 Hand voll Brokkoli + 1 EL Olivenöl

Beispiel 2:

- Wrap mit Thunfisch, Hummus, Gemüse & Rucola
- 1 Hand voll Cocktailtomaten

Snack (optional, z. B. 15–17 Uhr)

Beispiel 1:

- 1 Proteinshake + 1 Banane

Beispiel 2:

- 250 g Magerquark mit etwas Beeren & Zimt

Abendessen (z. B. 18–20 Uhr)

Beispiel 1:

- 1 Filet Lachs
- Ofengemüse (Zucchini, Paprika, Karotten)
- 1 EL Leinöl oder Olivenöl

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Beispiel 2:

- Omelett mit 2–3 Eiern, Paprika, Tomaten, Feta
- Kleiner Blattsalat mit Kürbiskernen

Meal Prep Tipp:

Bereite 2–3 deiner Lieblingsgerichte für mehrere Tage vor – und lagere sie in Glasboxen im Kühlschrank. So vermeidest du spontane Ausrutscher und bleibst strukturiert.

Top Proteinquellen für deinen Alltag:

Ziel: Mindestens 1,5–2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – verteilt auf 3–4 Mahlzeiten.

Tierische Proteinquellen (sehr hohe Bioverfügbarkeit):

Lebensmittel	Protein pro 100 g	Extra-Tipp
Hähnchenbrust	22–24 g	mager, ideal fürs Meal Prep
Rinderfilet	20–23 g	hochwertig, für Muskelaufbau top
Pute (gegart)	21–24 g	wenig Fett, gut kombinierbar
Eier	6–7 g pro Ei	natürliches Superfood
Lachs / Fischfilet	18–22 g	liefert gleichzeitig Omega-3
Magerquark	12–14 g	ideal für Snacks & Frühstück
Skyr / Hüttenkäse	10–11 g	schnell, günstig, sättigend
Harzer Käse	30 g	fettarm & sehr eiweißreich
Whey-Protein	20–25 g / Portion	schnell verfügbar nach dem Training

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Je proteinreicher deine Ernährung, desto:

- leichter fällt der Fettverlust
- besser schützt du deine Muskulatur
- satter & stabiler bist du im Alltag

Dein Mindset-Hack: Disziplin schlägt Diät

Die meisten Männer scheitern nicht am Wissen – sondern daran, dass sie versuchen, perfekt zu sein.

Sie starten mit 100 %, machen „alles richtig“, zählen Kalorien, verzichten auf alles... und brechen nach 2 Wochen wieder ab.

Warum? Weil es **nicht in ihr echtes Leben passt.**

Erfolg entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch **Umsetzung – immer und immer wieder.**

Essen muss nicht fancy oder komplex sein. Es muss **funktionieren** – in deinem Alltag, unter Stress, auf Reisen, im Büro.

Deshalb gilt:

- Mach's dir so einfach wie möglich
- Fokussiere dich auf Basics: Protein, Sättigung, Struktur
- Sei diszipliniert, nicht extrem
- Bleib dran – auch wenn's mal unperfekt läuft

Echte Ergebnisse kommen nicht von kurzfristigem Druck, sondern von langfristiger Klarheit.

Und genau die hast du jetzt – mit diesem Plan.

Dein 3-Schritte-Plan zur Bestform

Was jetzt zu tun ist

Du hast jetzt alles, was du brauchst, um loszulegen:

- Eine klare Struktur
- Ein smartes Trainingssystem
- Eine alltagstaugliche Ernährung
- Und ein Mindset, das auf Fortschritt statt Perfektion ausgelegt ist

Aber: **Wissen allein verändert nichts. Umsetzung schon!**

Wenn du nur liest, passiert nichts.

Wenn du ins Handeln kommst – veränderst du dein Leben.

Deshalb – setz dir jetzt dein persönliches Startdatum

Lege deine ersten zwei Trainingstage fest

Wähle 2–3 proteinreiche Lieblingsgerichte

Erinnere dich an dein Ziel – jeden Tag

Hol dir Support, wenn du willst!

Du willst sicher sein, dass du alles richtig umsetzt?

Oder du brauchst individuelle Tipps für Training, Ernährung oder Planung?

Dann schreib mir **jetzt per WhatsApp** – ich gebe dir persönlich Feedback zu deinem Plan.

Lass uns gemeinsam deine Bestform erreichen.

– Frank | fpcoaching