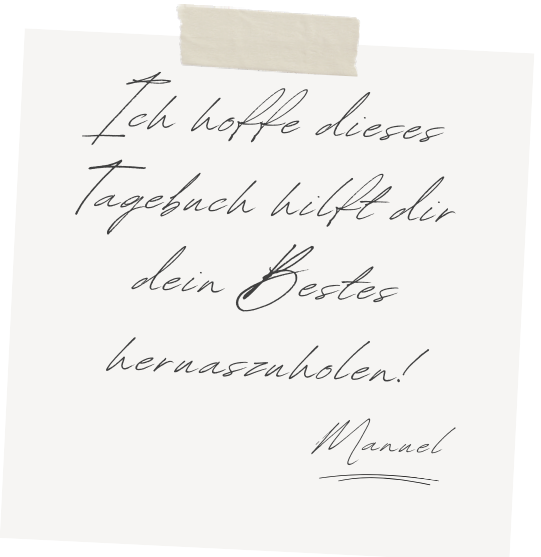
DIESES JOURNAL
GEHÖRT

MEINE VERÄNDERUNG BEGINNT AM



Weitere Informationen über Training und Ernährung findest du auch auf meinem Blog unter www.fitfastlane.com

WARUM IST ES SO WICHTIG DIESES JOURNAL ZU FÜHREN?

Du programmierst dein Denken auf Erfolg



Du startest (beendest) den Tag positiv

Das tägliche Reflektieren auf das, was gut lief, lenkt deine Aufmerksamkeit auf Dankbarkeit und Fortschritt.

→ Du gehst mit einer konstruktiven Haltung in den Tag – oder schläfst mit einem zufriedenen Gefühl ein.

Du schaffst Bewusstsein für deine Ziele

Viele Menschen treiben durchs Leben, ohne klar zu wissen, was sie wollen.

→ Ein Erfolgsjournal zwingt dich, Ziele zu formulieren und regelmäßig zu überprüfen, ob du ihnen näherkommst.

Du nutzt deine Zeit sinnvoller

Durch die Reflexion erkennst du, womit du Zeit verschwendest – und was dich wirklich voranbringt.

→ Du lernst, deine Energie auf das Wesentliche zu richten.

Dein persönliches Wachstum

Nach Monaten oder Jahren zurückzublättern, zeigt dir schwarz auf weiß, wie weit du gekommen bist. Das gibt Stolz, Motivation und innere Ruhe.

Du förderst Kreativität und Ideen

Oft entstehen beim Schreiben neue Einsichten oder Geistesblitze.

→ Das Journal wird zu einem Ideenspeicher, in dem du kreative Lösungen festhältst.

Du bleibst deinen Werten treu

Wenn du deine Handlungen regelmäßig überprüfst, erkennst du, ob sie zu deinen Grundwerten passen.

→ Das schützt dich vor Selbsttäuschung und hilft, authentisch zu leben.

Emotionales Wohlbefinden

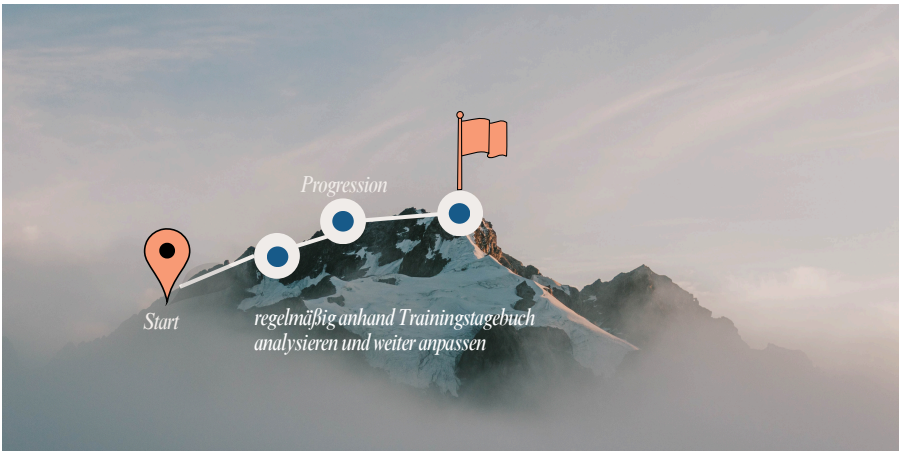
Das Aufschreiben positiver Erlebnisse senkt Stress, reduziert negative Gedankenschleifen und hebt die Stimmung.

→ Psychologisch belegt: Dankbarkeit und Erfolgserinnerung steigern Glücksempfinden und Resilienz.

Du erschaffst eine positive Routine

Das Journal wird zu einem Ritual, das Struktur in deinen Alltag bringt.

→ Und Routinen schaffen Stabilität – eine Grundlage für langfristigen Erfolg.



WIE WIRKT SICH DAS AUF MEINE FITNESS AUS?

DOKUMENTIEREN IST ESSENZIELL!

Progression im Training bedeutet, dass du deine Übungen, Gewichte oder Intensität im Laufe der Zeit steigerst, um kontinuierlich Fortschritte zu machen. Wenn du immer nur das gleiche machst, gewöhnt sich dein Körper daran, und du wirst keine weiteren Fortschritte mehr sehen. Durch Progression forderst du deinen Körper immer wieder neu heraus, was Wachstum und Verbesserungen fördert. Um Muskeln aufzubauen oder stärker zu werden, braucht dein Körper eine stetige Herausforderung.

Kurz gesagt: Auf Progression im Training zu achten, ist essenziell. damit du allerdings überhaupt weisst, ob du dich verbesserst ist ein Trainingstagebuch ein wichtiges Werkzeug um auf den Fortschritten immer weiter aufzubauen!

Fitness beginnt im Kopf – und auf Seite 1. Wenn du dein Training und die Ernährung aufzeichnest, kannst du genau sehen, wie du dich entwickelst. Training und Ernährung sind wie zwei Zahnräder – erst zusammen läuft der Motor rund. Wer Sport macht, braucht die richtige Ernährung und je nach Zielsetzung die passende Makronährstoffverteilung. Nur die Kombination aus beidem bringt langfristig Erfolge.

Durch das Tracking kannst du deine Fortschritte messen und deine Trainingspläne anpassen. So stellst du sicher, dass du auf dem richtigen Weg bist, deine Ziele zu erreichen.



AUFGRUND DER DATEN NACHHALTIG ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Analyse und Optimierung

Durch die Auswertung deiner Daten kannst du herausfinden, welche Übungen, Intensitäten und Pausen am besten für dich funktionieren. Das macht dein Training effizienter und effektiver. Insbesondere die progressive Steigerung des Workloads (Trainingsvolumen) ist ein zentrales Prinzip im Training, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen. Diese Anpassungen finden jedoch nur statt, wenn die Reize ausreichend intensiv und regelmäßig steigend sind. Wird der Trainingsreiz nicht erhöht, gewöhnt sich der Körper an die Belastung – und es erfolgt kein weiterer Leistungszuwachs. Baue also immer auf deinem letzten Training auf und selbst kleine Steigerungen im Workload werden somit, auch in kleinen Schritten, langfristig zu weiteren Fortschritten führen.

Vermeidung von Übertraining

Wenn du deine Trainingseinheiten dokumentierst, erkennst du, wann dein Körper genug hat und wann es Zeit ist, sich zu erholen. Das hilft, Verletzungen und Überlastung zu vermeiden.

Motivation aufrechterhalten

Das Aufzeichnen deiner Erfolge, durch dieses Trainingstagebuch, kann sehr motivierend sein. Es zeigt dir, wie weit du schon gekommen bist, und spornt dich an, weiterzumachen.

Weitere wichtige Faktoren auf dem Weg zum Ziel

Warum sind Kalorien, Schlaf, Bewegung und Trinken beim Sport so wichtig?

Kalorienmenge

Dein Körper braucht die richtige Menge an Energie, um beim Sport optimal zu funktionieren. Wenn du zu wenige Kalorien zu dir nimmst, kann das zu Müdigkeit, Muskelabbau und einem geringeren Leistungsniveau führen. Andererseits ist es auch wichtig, nicht zu viele Kalorien zu konsumieren, um eine gesunde Balance zu halten. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt deine Trainingsziele und sorgt dafür, dass du dich fit fühlst. Informiere dich vorab über deinen Kalorienbedarf.

Ausreichend Trinken

Hydration ist beim Sport unverzichtbar. Wasser hilft, deine Körpertemperatur zu regulieren, Nährstoffe zu transportieren und Abfallstoffe abzubauen. Dehydration kann zu Müdigkeit, Muskelkrämpfen und einer verminderten Leistungsfähigkeit führen. Trinke also vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser, um deinen Körper optimal zu unterstützen.

Schlaf

Ausreichender Schlaf ist essenziell für die Regeneration deiner Muskeln und die Erholung deines Körpers. Während des Schlafs verarbeitet dein Körper die Trainingsbelastung und baut neue Muskelzellen auf. Wenn du nicht genug schläfst, kann das deine Leistung beeinträchtigen, das Verletzungsrisiko erhöhen und den Fortschritt verzögern. Achte auf genügend Schlaf (mindestens 7-8 Stunden pro Nacht)

So funktioniert der Soll-Ist-Vergleich bei der Ernährung: Setze klare, messbare Ernährungsziele (Kalorien, Makronährstoffe, Mahlzeiten). Notiere deine tatsächliche Ernährung (Ist) täglich. Vergleiche die Werte und analysiere, wo Abweichungen bestehen. Passe deine Ernährung entsprechend an, um auf Kurs zu bleiben. Training baut Muskeln auf. Fett verlierst du nur über die Ernährung.



Alltagsbewegung

Bewegung ist ein wichtiger Baustein für einen gesunden Lebensstil. Viele Schritte am Tag helfen dabei, Kalorien zu verbrennen und das Gewicht zu halten oder abzubauen. Tägliche Bewegung trägt dazu bei, die Gelenke geschmeidig zu halten und Muskeln sowie Knochen zu stärken. Wer sich tagsüber viel bewegt, schläft oft tiefer und erholsamer. Das fördert die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Versuche, jeden Tag mindestens 7.000 bis 10.000 Schritte zu gehen. Das klingt viel, ist aber gut machbar, wenn du kleine Bewegungsphasen in deinen Alltag integrierst – zum Beispiel beim Spaziergang, beim Treppensteigen oder bei kurzen Pausen. Ein Beispiel für eine Challenge findest du bei der Trainingsplanerstellung.

Anleitung zum Ausfüllen

Zielplaner
Hier legst du deine persönlichen Ziele fest, z.B. Gewichtsverlust, Muskelaufbau, mehr Energie oder bessere Ausdauer. Schreibe deine Hauptziele auf und notiere dir dann realistische Zwischenziele und welche Maßnahmen nötig sind.
Beispiel: Ziel: „In 90 Tagen 3 kg abnehmen“
Maßnahmen: „Jeden Tag 10.000 Schritte und 3x die Woche Krafttraining“
Zwischenziele, die dabei helfen ins Handeln zu kommen: ”Mit 7000 Schritten starten”.

Monatsplaner
Plane deine Hauptmahlzeiten und Trainingseinheiten für den Monat im Voraus. Trage die geplanten Mahlzeiten ein und notiere die geplanten Sporttage. Das hilft dir, den Überblick zu behalten und konsequent zu bleiben. Zusätzlich hast du noch Platz für deine Notizen oder auch Termine und Aufgaben. Setze dir drei große Ziele, die du umsetzen willst oder nehme dir z.B. eine zusätzliche Challenge vor.

Trainingstracker
Dokumentiere welche Sporteinheiten du gemacht hast. Schreibe zuerst den Namen der Übung auf. Trage das verwendete Gewicht ein und notiere, wie oft du die Übung pro Satz geschafft hast. Schreibe auf, wie viele Sätze du gemacht hast. Hier kannst du Besonderheiten festhalten wie Training war leicht/schwer, neue Bestleistung, Schmerzen oder Probleme, Technik verbessert/Motivation/Energie. Tracke deine Schritte, Wasser, Schlaf, bei Bedarf Cardio Einheiten und mache dir Notizen zu dem Tag.

Der **Ernährungstracker** fokussiert sich auf die langfristig entscheidenden Faktoren: Kalorienmenge und Makronährstoffverteilung. Das Tracken der Makronährstoffe ist vielleicht lästig aber leider für langfristigen Erfolg unvermeidbar. Durch den Vergleich deiner aktuellen Ernährung (Ist) mit deinem geplanten Ernährungsziel (Soll) kannst du genau sehen, wie gut du auf dem Weg bist. Je nachdem, ob du Fett verlieren (Kaloriendefizit), Muskeln aufbauen (Kalorienüberschuss + Proteinfokus) oder deine Leistung optimieren willst, ist die Makronährstoffverteilung entscheidend. Nur wer seine tägliche Zufuhr kennt, kann diese auch gezielt steuern.

Zwischenkontrollen
Indem du regelmäßig dein Training und deine Ernährung überprüfst, kannst du nachhaltige Gewohnheiten entwickeln und langfristig an deinen Zielen festhalten. Notiere deine bereits erreichten Ziele und besondere Erfolge. Vergleiche mit vorherigen Einträgen, um zu sehen, was gut funktioniert hat und wo noch Luft nach oben ist.
Dokumentiere dein Gewicht und deine Körpermaße, am Besten immer unter gleichen Bedingungen. Trage die Werte ein, um deine Entwicklung sichtbar zu machen. Unter Notizen kannst du festhalten, an welchen Körperstellen du dich im Vergleich zu der letzten Erfolgskontrolle weiterentwickelst hast und wo Handlungsbedarf besteht.

Vorher-Nachher Vergleich
Hier kannst du Fotos vor Beginn deines Programms und danach einkleben um den Effekt zu vergleichen. Mache Fotos in gleicher Kleidung und Haltung. Notiere auch deine Anfangswerte beim Start und vergleiche sie mit den Abschlusswerten, um deine Erfolge sichtbar zu machen.

Tracking ist kein Zwang, sondern ein Werkzeug. Es hilft dir, Verantwortung für deine Ziele zu übernehmen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Indem du diese Seiten regelmäßig ausfüllst, behältst du den Überblick über deine Fortschritte und bleibst am Ball! Solltest du mal einen Tag auslassen ist dies kein Grund aufzugeben, du solltest nur am nächsten Tag weitermachen!

Datum: 26 / 04 /25

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT: 82 kg

Schritte: 1K – 6K – 12K+ (X)

Schlaf: 1 2 3 4 5 6 7 8 (X) 9+

Wasser: 1L – 3L (X) – 5L+

NOTIZEN

Start 16:30 Uhr

Kreatin vor dem Training

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD
Kniebeugen	90 / 8	90 / 8	90 / 8	90 / 8		2880kg
Schrägbankdrücken Gerät /Sitzpos. 9	70 / 8	70 / 8	70 / 7			1610kg
Langhantelrudern	35 / 10	35 / 8	35 / 7			875kg
Langhantelcurls	20 / 10	20 / 10	20 / 9			580kg

TOTAL WORKLOAD 5945kg

CARDIO/STRETCHING	⏱	DISTANZ	KALORIEN
Laufband	15 min	2km	

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ★ ☆

Trainingszeit gesamt 90 Min mit 2 Min Pause zwischen den Sätzen
Training gut aber unter Plan Vorgabe, muss mich noch steigern.

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Datum: / /

Wie fühle ich mich heute?

GEWICHT:

Schritte
1K 6K 12K+

Schlaf
1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Wasser
1L 3L 5L+

NOTIZEN

ÜBUNG	1	2	3	4	5	WORK LOAD

TOTAL WORKLOAD

CARDIO/STRETCHING		DISTANZ	KALORIEN

Wie war das Workout? ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

WORKOUT DAUER? ERNÄHRUNG/TRAINING EINGEHALTEN? MUSS ICH ANPASSEN?

Mahlzeitentracker

Tägliche Ernährung

DATUM _____

MAHLZEIT	EIWEISS	KH	FETT	KCAL

Mahlzeitentracker

Tägliche Ernährung

DATUM _____

MAHLZEIT	EIWEISS	KH	FETT	KCAL

Tägliche Ernährung

Vergleich der Soll- und Istwerte

Datum: / /

GEWICHT:

ERNÄHRUNG	SOLL	IST
PROTEIN		
FETT		
KOHLENHYDRATE		
KCAL		

Datum: / /

GEWICHT:

ERNÄHRUNG	SOLL	IST
PROTEIN		
FETT		
KOHLENHYDRATE		
KCAL		

Datum: / /

GEWICHT:

ERNÄHRUNG	SOLL	IST
PROTEIN		
FETT		
KOHLENHYDRATE		
KCAL		

Datum: / /

GEWICHT:

ERNÄHRUNG	SOLL	IST
PROTEIN		
FETT		
KOHLENHYDRATE		
KCAL		

Datum: / /

GEWICHT:

ERNÄHRUNG	SOLL	IST
PROTEIN		
FETT		
KOHLENHYDRATE		
KCAL		