

Trag deinen Tag ein. Jetzt.

Eine Zeile. Farbe, Minuten oder Null, ein ehrlicher Grund. Das ist das ganze System – und es beginnt mit dieser Zeile, nicht morgen früh.

DEIN TAG 1

Datum: _____

Farbe: ● ● ●

Minuten oder Null: _____

Was: _____

Ehrlicher Grund für die Farbe:

MEIN TAG 25 – SO SIEHT EIN EINTRAG AUS

2. September · Gelb · 19 Minuten · 40 Sit-ups

Beim Dehnen gemerkt: Der Widerstand war größer als gestern. Also die Dosis gewechselt, nicht die Richtung. Keine Burpees, keine Liegestütze. Nur Bauch. Von allen Seiten drückt es – Geld, Zeit, vier Kinder. Trotzdem war da Ruhe, weil ich eine Richtung kenne und nicht in vier gleichzeitig laufe.



GRÜN – NORMALSTANDARD

Deine volle, sichere Version.



GELB – MINDESTSTANDARD

Die kleinste sichere Version, die die Richtung hält. Nicht null.



ROT – REGENERATIONSSTANDARD

Ruhe, Versorgung, Behandlung oder Hilfe holen. Keine Niederlage.

Die Farbe wird morgens gestellt, einmal, ehrlich. Sie ist keine Note, sie ist ein Messwert. Kein Streak, den du reißen kannst – nur ein Tag ohne Eintrag zählt nicht.



Dreißig solche Tage – mit Datum, Farbe, Minuten und allem, was dazwischen passiert – stehen im Buch *Stoizismus für Männer: Das 30-Tage-Ampelsystem*. Die nächsten Seiten zeigen dir meinen Morgen und den Plan, der dich in vier Wochen zu deinem Standard führt.

ZUM BUCH → [SOSFORMEN.ONLINE](https://sosformen.online)

So beginnt mein Morgen

Augen auf. An die Bettkante setzen. Kurz prüfen. Farbe setzen. Aufstehen. Handeln.

Ich wälze mich nicht von rechts nach links. Ich verhandle nicht mit dem Bett. Die Entscheidung ist am Abend gefallen – der Morgen führt sie nur noch aus. Bad, Zähne, Trainingssachen an. Der Körper kommt in Bewegung, bevor der Kopf eine Ausrede fertig formuliert hat.

Nur eines wird morgens neu gestellt: die Farbe. Nicht das Warum. Was gestern geplant war, ist eine Richtung, kein Befehl gegen den Körper. Die Farbe bestimmt die Dosis. Und sie wird einmal gestellt, ehrlich – nicht um 17 Uhr, wenn die Couch ruft.

Auf den nächsten Seiten bekommst du das System, meinen kompletten Ablauf und den Plan, der dich in vier Wochen von fünfzehn Minuten zu deinem Standard führt. Denn das ist der Kern: Der Standard bleibt. Die Methode dient. Nimm, was zu dir passt. Verändere den Rest.

Wichtig vor dem Start: Das hier ist meine persönliche Routine, keine medizinische oder sportwissenschaftliche Anleitung. Passe Umfang, Übungen und Intensität an deinen Gesundheitszustand an. Schmerzen, Schwindel oder ungewohnte Beschwerden sind kein Charaktertest: Unterbrich die Belastung und kläre sie fachlich ab. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit sprich zuerst mit einem Arzt.

Das System auf einen Blick

Drei Farben. Drei Standards. Ein ehrlicher Eintrag.



GRÜN – NORMALSTANDARD

Du führst deine volle, sichere Version aus.



GELB – MINDESTSTANDARD

Du führst die kleinste sichere Version aus, die die Richtung hält. Nicht null. Klein, aber lebendig.



ROT – REGENERATIONSSTANDARD

Krankheit, Verletzung, Krise oder Schutzbedarf: Ruhe, Versorgung, Behandlung oder Hilfe holen. Keine Niederlage.

Die Farbe ist keine Note. Sie ist ein Messwert. Dein Standard richtet sich nach deinem Körper, deiner Gesundheit und deinen Möglichkeiten. Entweder du führst deinen gewählten Standard aus, oder du führst ihn nicht aus. Beides wird eingetragen. Nur ein fehlender Eintrag bleibt ungeprüft.

DIE KÖRPERREGEL

Dein Kopf bekommt kein Vetorecht. Dein Körper behält es.

Keine Lust, schlechte Laune, spät geworden, „heute ist nicht mein Tag“ – das sind Verhandlungen. Die zählen nicht. Da machst du deine zehn.

Starker Brustschmerz, starke oder ungewohnte Atemnot, kalter Schweiß, Ohnmacht, plötzliche Lähmung oder Sprachstörung – da brichst du ab und rufst den Notruf. Bei Schmerzen, Fieber, Schwindel oder einem Gelenk, das nachgibt, stoppst du und lässt es fachlich klären. Das ist kein weicher Tag. Das ist ein geführter.

Zehn Burpees sind meine Zahl. Deine kann eine sitzende Bewegung sein, eine Atemübung oder ein Tag Versorgung. Die Farbe bleibt dieselbe, die Zahl daneben ist deine.

Die fünf Bausteine

Kein Fitnessstudio nötig. Eine Kettlebell und Widerstandsbänder helfen, sind aber kein Muss.

1 **Beweglichkeit**

Ruhig beginnen: Hüften, Schultern und Wirbelsäule durch kontrollierte Bewegungsräume führen. Oft gehe ich in eine tiefe Hocke und bleibe dort, solange die Position sauber und schmerzfrei bleibt. Beweglichkeit ist keine Zugabe – sie hält dich im Alltag frei.

2 **Beine und Gleichgewicht**

Kniebeugen, Ausfallschritte, kontrollierte Sprünge oder Hampelmänner – wenige Übungen, die du technisch beherrschst. Ein Mann wird von unten getragen: starke Beine sind Fundament, nicht Dekoration.

3 **Liegestütze im Rhythmus**

Mein Standard sind hundert – in sauberen Sätzen: zwanzig Liegestütze, kurze Pause, zwanzig Hampelmänner, nächster Satz. Die Zahl hundert ist meine, nicht deine. Wer beginnt, startet an der Wand oder mit wenigen sauberen Wiederholungen. Qualität kommt vor Zahl – immer.

4 **Ziehen und Halten**

Klimmzüge, unterstützte Zugvarianten, Hängen. Sie fordern Rücken, Schultern und Griff. Der Gedanke: nicht nur drücken können – sich aufrichten, etwas tragen und etwas halten können. Im Training und im Leben.

5 **Ausdauer**

Zum Schluss: Laufen, zügiges Gehen oder was zu deinem Tag passt. Ausdauer wächst durch dosierte Belastung, Erholung und Zeit. Der Standard ist Bewegung – die Methode dient dem Menschen.

Mein Morgen an einem Grün-Tag

Minute für Minute – nicht als Vorschrift, sondern als Beispiel, an dem du deine Version baust.

MINUTE	WAS PASSIERT
0–3	Augen auf. Ein, zwei, drei Sekunden. Aufstehen. Keine Schlummertaste, keine Verhandlung – die Entscheidung ist am Abend gefallen.
3–8	Bad: Zähne, kaltes Wasser ins Gesicht, Trainingssachen an (sie liegen bereit). Kettlebell, Bänder, Handy als Stoppuhr – und raus.
8–16	Baustein 1 – Beweglichkeit: Hüften, Schultern, Wirbelsäule. Tiefe Hocke, solange sie sauber und schmerzfrei bleibt.
16–24	Baustein 2 – Beine und Gleichgewicht: Kniebeugen, Ausfallschritte, kontrollierte Sprünge.
24–36	Baustein 3 – Liegestütze im Rhythmus: hundert, in sauberen Sätzen – zwanzig Liegestütze, kurze Pause, zwanzig Hampelmänner, nächster Satz.
36–42	Baustein 4 – Ziehen und Halten: Klimmzüge oder Zugvarianten mit Band, dazu Hängen für Griff und Schultern.
42–50+	Baustein 5 – Ausdauer: meist Laufen, manchmal zügiges Gehen. Danach Dusche – und der Tag gehört mir, bevor er anderen gehört.

Die Zahlen sind meine, nicht deine. Der ganze Block – aufstehen, Bad, fünf Bausteine, Dusche – ist rund eine Stunde; das Training selbst sind rund 45 Minuten. Dein Einstieg beginnt bei 15 Minuten.

So sieht meine Grün-Version aus, wenn das Leben mitspielt. In den dreißig Tagen im Buch hat es das selten getan: Dort liegen meine grünen Tage zwischen zweiundzwanzig und zweiundvierzig Minuten. Beides ist Grün. **Die Ampel misst den Tag, nicht das Archiv.**

Der 4-Wochen-Einsteigerplan

Du startest nicht bei hundert Liegestützen. Du startest bei einer Version, die du morgen früh wieder schaffst.

WOCHE	DEIN MORGEN	DAUER
Woche 1 Ankommen	Aufstehen ohne Verhandlung (3-Sekunden-Regel) · 5 Min Beweglichkeit mit tiefer Hocke · 10 Kniebeugen · 5 Liegestütze an der Wand oder auf den Knien · 5 Min zügig gehen	ca. 15 Min
Woche 2 Aufbauen	5 Min Beweglichkeit · 2 × 10 Kniebeugen · 2 × 5–8 Liegestütze · 20 Hampelmänner · 10 Min gehen oder locker laufen	ca. 20–25 Min
Woche 3 Verbinden	5 Min Beweglichkeit · 3 × 10 Kniebeugen oder Ausfallschritte · 3 × 8–10 Liegestütze im Wechsel mit Hampelmännern · erste Zugübung: Hängen oder Rudern mit Band · 10–15 Min Ausdauer	ca. 30 Min
Woche 4 Standard	Alle fünf Bausteine in deiner Dosis: Beweglichkeit · Beine und Gleichgewicht · Liegestütze im Rhythmus · Ziehen und Halten · Ausdauer	ca. 40–45 Min

Regel für jede Woche: Qualität vor Zahl. Wenn eine Woche zu früh kommt, wiederhole sie. Der Plan dient dir – nicht umgekehrt.

Und an Gelb-Tagen gilt auch hier: die kleinste Version, die die Richtung hält. An Rot-Tagen: Regeneration – eingetragen, nicht verschwiegen.

Wenn-Dann-Protokolle für echte Tage

Entscheide diese Fälle einmal, im Voraus. Dann muss dein müder Kopf um 6 Uhr nichts mehr entscheiden.

Wenn ich verschlafen habe ...

... läuft die 5-Minuten-Version, bevor irgendetwas anderes passiert: 10 Kniebeugen, 10 Liegestütze in deiner Variante, 30 Sekunden tiefe Hocke. Kein Nachholen am Abend – der Rhythmus zählt, nicht die Buchhaltung.

Wenn ich keine Lust habe ...

... gilt: Erst der Körper, dann die Diskussion. Trainingssachen an, die ersten 10 Kniebeugen. Danach darfst du abbrechen. Meistens wird der Widerstand nach den ersten Wiederholungen klein – und falls nicht, hast du deinen Mindeststandard erfüllt.

Wenn ich unterwegs bin ...

... läuft die Zimmer-Version: tiefe Hocke, Kniebeugen, Liegestütze, Ausfallschritte – 15 Minuten, kein Gerät. Wer die Reise als Ausnahme plant, hat nach drei Reisen keine Routine mehr.

Wenn die Kinder früh wach sind ...

... wird die Routine nicht verschoben, sondern verteilt: Beweglichkeit und Beine, während die Kinder frühstücken oder mitmachen – Kinder lieben Hampelmänner. Der Rest folgt in einer zweiten kurzen Welle am Vormittag.

Wenn die Nacht kurz war ...

... stellst du die Ampel ehrlich. Gelb heißt Mindestdosis statt Vollprogramm. Rot heißt Regeneration – Schlaf nachholen ist an diesem Tag das Training. Anpassung schützt die Richtung. Ausreden lassen sie verschwinden.

Der Abend entscheidet den Morgen

Der Kampf um 6 Uhr wird am Vorabend gewonnen. Fünf Handgriffe, zehn Minuten.

- 1 **Trainingssachen rauslegen.** Sichtbar, komplett, am immer gleichen Platz. Suchen ist die erste offene Tür für die Ausrede.
- 2 **Schlaffenster festlegen.** Von der Aufstehzeit sieben bis acht Stunden zurückzählen – das ist deine Löschzeit für Bildschirm und Licht. Die Routine beginnt nicht um 6 Uhr, sie beginnt um 22 Uhr.
- 3 **Handy aus dem Schlafzimmer.** Ein Wecker kostet zehn Euro. Wer morgens zuerst in die Nachrichten fällt, gibt die erste Stunde des Tages an andere ab.
- 4 **Den Morgen konkret machen.** Ein Satz reicht: „Morgen: Farbe setzen, fünfzehn Minuten, danach Dusche.“ Was konkret ist, wird ausgeführt. Was vage ist, wird verhandelt.
- 5 **Den Tag schließen.** Eine Minute Rückblick. Messung, kein Gericht – so wie du morgens die Farbe setzt, setzt du abends die Bilanz.

EIN GEDANKE FÜR DEN MORGEN

„Am Morgen, wenn du dich nicht aufraffen magst: Ich stehe auf, um zu tun, was ein Mensch zu tun hat.“

MARCUS AURELIUS · SELBSTBETRACHTUNGEN V, 1 · EIGENE ÜBERTRAGUNG

Du stehst nicht auf, weil du Lust hast. Du stehst auf, weil es deine Arbeit als Mann ist – Bewegung, Familie, Richtung.

Die zehn häufigsten Fehler

Jeder dieser Fehler hat schon tausend Routinen beendet. Kenne sie – und geh an ihnen vorbei.

1 **Zu groß anfangen.**

Wer am Montag hundert Liegestütze will, ist am Donnerstag raus. Starte mit der Dosis, die du an deinem schwierigsten Gelb-Tag sauber schaffst.

2 **Mit dem Bett verhandeln.**

Jede Diskussion nach dem Wecker verlierst du. Die Entscheidung fällt am Abend – der Morgen führt sie nur aus.

3 **Zuerst ans Handy gehen.**

Nachrichten, Mails, News – und dein Tag gehört schon anderen. Erst bewegen, dann erreichbar sein.

4 **Perfekte Bedingungen erwarten.**

Es gibt keine perfekte Woche. Die Routine ist für echte Tage gebaut – deshalb gibt es Gelb und Rot.

5 **Rot mit null Minuten für einen fehlenden Eintrag halten.**

Rot ist geführt. Ohne Eintrag ist es gar kein Tag.

6 **Zahl vor Qualität.**

Zehn saubere Wiederholungen schlagen dreißig schlechte. Dein Rücken führt Buch.

7 **Die Farbe abends setzen.**

Um 17 Uhr ist jeder Tag ein Gelb-Tag. Die Ampel wird morgens gestellt – einmal, ehrlich.

8 **Gelb als Dauerzustand.**

Steht deine Ampel ständig auf Gelb, arbeitet der Abend, nicht der Morgen: Schlaf, Belastung, Erholung.

9 **Kopieren statt anpassen.**

Meine Routine ist meine. Der Standard bleibt, die Methode dient – baue deine Version.

10 **Nur fürs Publikum dokumentieren.**

Dein Standard muss auch ohne Aufrufe tragen. Führe ihn aus – und erzähl niemandem davon.

Baue deine eigene Morgenroutine

Schreibe deine Version in drei Stufen auf – so bleibt sie auch dann benutzbar, wenn der Tag nicht perfekt beginnt. Jede Stufe soll konkret, sicher und ausführbar sein.



GRÜN – MEINE VOLLE MORGENROUTINE (NORMALSTANDARD)



GELB – MEINE MINDESTDOSIS FÜR MÜDE ODER VOLLE TAGE



ROT – MEINE REGENERATIONSHANDLUNG BEI KRANKHEIT ODER ERSCHÖPFUNG

Wenn du keine hundert Liegestütze schaffst, mach nicht hundert schlechte. Finde eine saubere Dosis, die du wiederholen kannst. Vielleicht ist es eine Wiederholung. Vielleicht fünf an der Wand. Es geht nicht um die Zahl. Es geht darum, dass die Richtung sichtbar bleibt.

Deine Routine muss niemanden beeindrucken. Sie muss dich in dein Leben hineinführen.

Der 30-Tage-Tracker

Ausdrucken. Aufhängen, wo du morgens vorbeikommst. Jeden Tag eine Zeile – Farbe, Minuten oder Null, was, und der ehrliche Grund.

TAG	DATUM	FARBE	MIN / NULL	WAS	EHRLICHER GRUND FÜR DIE FARBE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Du überspringst keinen Eintrag. Eine Null wird eingetragen. Ein Tag ohne Eintrag ist kein roter Tag – er ist gar keiner.

Schreib nie mehr auf, als du gemacht hast. Im Zweifel weniger.

Fehlt ein Tag: Trag ihn nach. Farbe, Minuten oder Null, fertig. Du holst nichts nach und zahlst keine Schuld mit einer doppelten Einheit ab.

ABENDPRÜFUNG – DREI FRAGEN, DREI MINUTEN

1. Wo war ich heute der Mann, der ich sein möchte?
2. Wo bin ich von meinem Standard abgedriftet? Beschreibe das Verhalten – nicht deine Identität.
3. Was ist meine eine sichtbare Korrektur für die nächsten 24 Stunden?

DU HAST JETZT DEINEN MORGEN.
JETZT FÜHRE DEN GANZEN TAG.



Diese Routine ist der Morgen von dreißig Tagen. Im Buch *Stoizismus für Männer* stehen alle dreißig – mit Datum, Farbe und Minuten, die grünen wie die roten. Dazu die drei Standards, die Loops, die Abendprüfung und das Ampelsystem, zu dem du nach schweren Tagen zurückkehren kannst.

ZUM BUCH → [SOSFORMEN.ONLINE](https://sosformen.online)

Jeden Tag live auf Instagram: @mirso.nabo

*Jeder Mann driftet ab.
Starke Männer finden wieder nach Hause.*