

Zeitmanagement für Sportler

Acht Tipps, mit denen sich Training, Job und Alltag leichter unter einen Hut bringen lassen – ohne Stress und ohne Verzicht auf Schlaf oder Erholung.

1. Guter Schlaf

Zeitmanagement ist wichtig – doch ohne ausreichend guten Schlaf wirst du auch mit dem besten Zeitplan nicht leistungsfähig sein. Deshalb starten wir ganz an der Basis: gutem Schlaf.

Mit folgenden Tricks verbesserst du deinen Schlaf ganz einfach:

- Reduziere abends deine Bildschirmzeit – leichter gesagt als getan. Besonders der Blaulicht-Anteil ist hier das Problem: Mit der kostenlosen App [Flux](#) lässt sich der Blaulicht-Anteil auf deinen Bildschirmen automatisch an die Tageszeit anpassen. So wirst du auch abends vor dem Bildschirm müde.
- Vermeide Koffein ab dem Nachmittag – pro Espresso schläfst du etwa 20 Minuten später gut ein.
- Etabliere feste Routinen: Regelmäßige Schlafenszeiten helfen deinem Körper, sich daran zu gewöhnen. Auch eine Abendroutine hilft beim Abschalten nach einem langen Tag – schon wenige Minuten „Feel Good“ reichen, zum Beispiel eine Tasse Tee oder eine kurze Dehneinheit.
- Halte dein Schlafzimmer dunkel und kühl. Wusstest du, dass schon der Schein einer Straßenlaterne messbar die Produktion deines Schlafhormons Melatonin reduzieren kann?
- Pflege deinen Darm: Serotonin, die Vorstufe des Schlafhormons Melatonin, wird im Darm produziert. Ausgewogene Mahlzeiten mit ausreichend Ballaststoffen aus Gemüse tun deiner Darmflora gut und unterstützen die Serotoninproduktion.

2. Planung ist die halbe Miete

Nur wer den Überblick hat, kann realistisch priorisieren und strukturieren. Unser Tipp: Nutze den Sonntagabend, um dir einen kurzen Überblick über die kommende Woche zu verschaffen. Der zweite Trick: Plane dabei auch deine privaten Ziele mit ein.

Würdest du zu spät zu einem Kundentermin kommen? Niemals. Was, wenn du Termine mit dir selbst – für Sport, gesunde Ernährung oder einfach Zeit für dich – genauso einplanen und ernst nehmen würdest? Das stärkt dein Selbstwertgefühl und steigert gleichzeitig deine Produktivität, sodass du die übrigen Aufgaben auch in weniger Zeit schaffst.

Frage dich also zum Beispiel: Wann möchtest du trainieren? Was musst du dafür mitnehmen? Wie planst du deine Mahlzeiten in den Tag ein? Welche wichtigen beruflichen und privaten Dinge stehen sonst noch an? Wann ist dein Ruhetag, und welche Themen lassen sich stattdessen dort erledigen?

3. Priorisierung

Bei den meisten Menschen ist die To-do-Liste länger als die vorhandene Zeit. Gerade wenn du auf ein neues sportliches Ziel trainierst und „nebenher“ Vollzeit arbeitest oder eine Familie hast, wird der Zeitplan schnell sehr voll. Was muss wirklich gemacht werden? Was ist dringend, und was lässt sich delegieren? Fokussiere dich auf Dinge, die zeitnah und von dir selbst erledigt werden müssen. Andere Themen kannst du verschieben oder abgeben – dein Training aber nicht.

Die Eisenhower-Matrix hilft dir dabei:

Delegieren	Sofort erledigen
Ignorieren	Terminieren

Wichtigkeit (senkrecht) und Dringlichkeit (waagerecht) entscheiden, was du selbst sofort tust, terminierst, delegierst oder streichst.

Wichtig

Versuche immer, dein Training stressfrei in deinen Alltag zu integrieren, und achte dabei besonders auf ausreichende Erholung und Realisierbarkeit. Trotzdem kann es passieren, dass hier und da eine Einheit ausfällt. Versuche in diesem Fall nicht, sie nachzuholen.

4. Die 5-Minuten-Regel

Wer seine Aufgaben schneller erledigt, hat mehr Zeit – zum Beispiel für Sport. Probier folgenden Trick: Markiere zu Beginn auf deiner Liste alle Dinge, die du in unter 5 Minuten erledigen kannst, egal wie unangenehm sie erscheinen. Damit wird deine To-do-Liste gleich spürbar kürzer.

5. Produktivität: Pomodoro

Die restlichen Aufgaben kannst du dann nach der „Pomodoro“-Technik abarbeiten: Fokussiere dich jeweils 25 Minuten auf ein Thema und mach dazwischen 5 Minuten Pause. Es gibt sogar passende Apps mit eingebautem Timer für diese Technik. Nebenbei kannst du dokumentieren, wie viel du in welchem Block geschafft hast, und dir so realistische Ziele setzen.



Die Pomodoro-Technik: 25 Minuten fokussiert arbeiten, 5 Minuten Pause, von vorn.

6. Effizienz beim Training

Ein kritischer Blick auf dich selbst: Wie viel Zeit „verträdelst“ du rund ums Training? Beim Suchen der Schwimmbrille, in Unterhaltungen in der Umkleidekabine oder einfach mit Prokrastination davor? Mit etwas Planung und Disziplin lässt sich hier oft viel Zeit sparen. Leg dir immer eine passende Sporttasche für jede Sportart bereit – oder direkt ins Auto –, sodass du jederzeit startklar bist. Plane deine Mahlzeiten und die Verpflegung im Training genauso wie das Training selbst: Du solltest immer ausreichend Kohlenhydrate und eine Auswahl deiner Lieblingsgels zuhause haben und nicht hungrig zum Sport gehen – sonst lässt sich der gewünschte Trainingsreiz nicht richtig setzen.

Nutze dann die Zeit in der Einheit so gut du kannst. Bei komplexeren Einheiten ist es meist besser, nicht nebenher fernzusehen oder am Handy zu browsen, damit du dich auf die Intervalle konzentrieren kannst. Bei langen, ruhigen GA-Einheiten hingegen kannst du gleichzeitig ein paar der weniger wichtigen Dinge erledigen.

7. Pausen planen

„Ab morgen werde ich jeden Tag ..." – dieser Vorsatz ist gerade zum neuen Jahr besonders beliebt. Und besonders erfolglos.

Warum das so ist? Erfolgreiche Umsetzung lässt sich zu einem gewissen Grad durch Disziplin erzwingen. Nachhaltig ist dieser Weg aber selten, denn er macht keinen Spaß. Je weniger Zwang, Verzicht und Disziplin ein Ziel braucht, desto wahrscheinlicher erreichst du es. Meine Philosophie: zu überlegen, wie sich die Umsetzung so in den Alltag integrieren lässt, dass neue Routinen entstehen – Routinen, die nicht viel Überwindung brauchen, die guttun, machbar sind und am Ende sogar Spaß machen. Klingt das nicht viel einladender als „Ab morgen jeden Tag ..."?

8. Realistische Ziele setzen

Setze dir realistische Ziele, die du auch erreichen kannst – das beugt Frustration vor. Dazu gehört auch, Pausen bewusst einzuplanen. Mental wie körperlich: Wie wäre es mit dem einen Buch, das du schon so lange lesen wolltest, oder einem Abend mit deinen besten Freunden? Perfektion ist unrealistisch – wenn du mal zwischendurch „rausgekommen" bist, versuche einfach, am nächsten Tag wieder frisch zu starten. Viel Erfolg!