



FORGE40

RESET

DEIN 7-TAGE COMEBACK PLAN

FORGE40

RESET

DEIN 7-TAGE COMEBACK PLAN

SCHMIEDE DEINE ENERGIE, DEINEN FOKUS UND DEINE DISZIPLIN NEU.

WILLKOMMEN BEIM FORGE40 RESET

7 TAGE, UM WIEDER DU SELBST ZU WERDEN.

Du bist kein Anfänger.

Du hast schon Kämpfe ausgefochten – im Leben, im Job, in dir selbst.

Aber irgendwann hat der Alltag dich eingeholt.

Zu wenig Schlaf. Zu viel Stress.

Mehr Termine als Training.

Mehr Gedanken als Energie.

Und dann kommt dieser Moment:

Du merkst, dass du funktionierst, aber nicht mehr führst.

Dein Körper arbeitet gegen dich, dein Kopf ist voll – und du fragst dich:

War's das jetzt?

Die Antwort: **Nein.**

Der Forge40 Reset ist kein Diätplan.

Kein Motivationstraining.

Sondern ein Comeback-System.

Sieben Tage, um deinen Körper neu zu starten, deinen Fokus zu schärfen und dein Feuer wieder anzuzünden.

Du brauchst keine perfekte Motivation.

Du brauchst Haltung.

Du entscheidest. Du führst. Du schmiedest.

WAS DICH ERWARTET

- Klare Struktur: Jeden Tag ein Ziel, keine Überforderung.
- Konkrete Aufgaben: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Fokus.
- Spürbare Veränderung: Mehr Energie, mehr Präsenz, mehr Kontrolle.

Das ist kein 7-Tage-Wunder.
Aber es ist der Start deines Comebacks.

Atme tief ein.
Schlag die nächste Seite auf.
Und beginne, dich neu zu schmieden.

DAS FORGE40 PRINZIP

Das System hinter deinem Comeback.
Drei Säulen. Eine Mission: Dich wieder stark zu machen.

Du brauchst keine 100 Tipps, um dein Leben zu verändern.
Du brauchst ein System, das funktioniert, auch wenn du keine Zeit, keine Lust und keinen perfekten Tag hast.

Forge40 basiert auf drei Säulen:
Form. Fuel. Focus.
Körper. Energie. Geist.
Alles, was du brauchst, um wieder in Führung zu gehen –
innen und außen.

1. FORM – DEIN KÖRPER IST DEIN FUNDAMENT

Dein Körper ist kein Feind.

Er ist dein Werkzeug. Dein Anker. Deine Rüstung.

Aber mit 40+ funktioniert er nicht mehr wie mit 25 – und das ist okay.

Was du jetzt brauchst, ist Steuerung statt Chaos.

Beweg dich jeden Tag. Nicht für Kalorien, sondern für Klarheit.

Schlaf genug. Kein Heldentum im Schlafdefizit.

Trainiere hart, aber intelligent.

Keine Ausreden, kein Overkill – nur Kontinuität.

*„Disziplin schlägt Motivation.
Bewegung schafft Energie.“*

2. FUEL – DEIN TREIBSTOFF ENTSCHIEDET ÜBER DEINE POWER

Was du isst, trinkst und wie du regenerierst, ist kein Nebenthema.

Es ist dein Benzin.

Die meisten Männer fahren auf Reserve – seit Jahren.

Lass Zucker, Alkohol und künstliche Scheiße weg.

Hol dir echtes Essen, echtes Wasser, echte Energie.

Proteine, gesunde Fette, sauberes Gemüse – einfach, klar, ehrlich.

Iss, um zu performen.

Nicht, um dich zu trösten.

*„Wer seinen Körper richtig füttert,
schärft seinen Verstand.“*

3. FOCUS – DEIN GEIST FÜHRT, DEIN KÖRPER FOLGT

Energie ohne Richtung ist verschwendet.

Disziplin beginnt im Kopf – und endet in deinen Gewohnheiten.

Reduziere Lärm.

Keine Newsflut, kein endloses Scrollen.

Starte den Tag mit Struktur, nicht mit Chaos.

Plane. Handle. Wiederhole.

Du brauchst keine 20 Ziele – nur eines:

Klarheit.

„Fokus ist das neue Testosteron.“

DAS ZUSAMMENSPIEL

Diese drei Säulen sind kein Zufall.

Sie greifen ineinander wie Zahnräder.

- Wenn du deinen Körper stärkst, bekommst du mehr Energie.
- Mit mehr Energie wächst dein Fokus.
- Mit klarem Fokus triffst du bessere Entscheidungen – auch beim Essen, Schlaf, Training.

Das ist der Kreislauf der Stärke.

Das ist Forge40.

DER 7-TAGE RESET PLAN

TAG 1 – KLARHEIT

Thema: Bewusstsein & Entscheidung

Ziel: Aufwachen. Verantwortung übernehmen.

*„Der härteste Kampf ist der gegen die eigene
Bequemlichkeit.“*

Warum das wichtig ist:

Bevor du etwas veränderst, musst du hinschauen.

Nicht aus Selbstkritik, sondern aus Selbstführung.

Du bist kein Opfer deiner Umstände.

Du bist der Schmied deiner Richtung.

Deine Aufgaben:

1. Nimm dir 10 Minuten. Schreib ehrlich auf, was dich gerade schwächt (Körper, Geist, Gewohnheiten).
2. Definiere dein Ziel für diese Woche in einem Satz: *„Ich will wieder ____ fühlen.“*
3. Beweg dich heute — egal wie. 20 Minuten Walk, Stretch oder leichtes Training.

Ergebnis: Klarheit schafft Richtung.

Morgen baust du darauf auf.

TAG 2 – BEWEGUNG

Thema: Momentum

„Stillstand ist der Feind jedes Mannes.“

Warum das wichtig ist:

Dein Körper ist gemacht, um sich zu bewegen.

Nicht, um zu sitzen und zu warten, bis Motivation kommt.

Bewegung ist der Zündschlüssel deiner Energie.

Aufgaben:

1. Geh mindestens 10.000 Schritte.
2. Mach 2× am Tag 5 Minuten Mobility (Schultern, Hüfte, Rücken).
3. Kein Sitzen länger als 60 Minuten am Stück.

Extra:

Wenn du trainierst, tracke die Einheit. Wenn nicht, fang mit einem Spaziergang an.

Bewegung heute = Energie morgen.

TAG 3 – ERNÄHRUNG

Thema: Deinen Kraftstoff richtig wählen

*„Dein Körper reagiert auf alles,
was du ihm gibst – oder antust.“*

Warum das wichtig ist:

Falscher Treibstoff macht dich langsam, unruhig, müde.
Du brauchst keinen perfekten Ernährungsplan.
Nur klare Entscheidungen.

Aufgaben:

1. Kein Zucker. Keine Softdrinks. Kein Alkohol.
2. Iss drei echte Mahlzeiten – Protein in jeder Mahlzeit.
3. Trink 2 Liter Wasser. Minimum.

Extra:

Iss nichts, was in einer Fabrik entsteht, keine hochverarbeiteten Lebensmittel.
Energie entsteht aus Klarheit – auch auf dem Teller.

TAG 4 – FOKUS

Thema: Geist schärfen

*„Was du fütterst, wächst.
Was du ignorierst, verkümmert.“*

Warum das wichtig ist:

Dein Fokus bestimmt deine Realität.

Wenn du dich mit Lärm fütterst, verlierst du Richtung.

Zeit, wieder bewusst zu werden.

Aufgaben:

1. Kein Handy in der ersten Stunde nach dem Aufstehen.
2. Schreib dir 3 klare Aufgaben für den Tag auf – und erledige sie.
3. Abends 5 Minuten Reflektion: Was lief gut? Was nicht?

Extra:

Energie ohne Richtung ist verschwendet.

Heute trainierst du deinen Fokus – nicht deinen Daumen.

TAG 5 – REGENERATION

Thema: Schlaf, Ruhe, Reset

„Schlaf ist kein Luxus. Es ist deine Waffe.“

Warum das wichtig ist:

Ohne Regeneration keine Leistung.

Männer, die durchpoweren, verbrennen.

Dein Schlaf entscheidet über Testosteron, Fokus und Willenskraft.

Aufgaben:

1. Kein Bildschirm 1 Stunde vor dem Schlaf.
2. Dunkles, kühles Schlafzimmer.
3. 7–8 Stunden Minimum. Keine Ausreden.

Extra:

Mach heute bewusst langsamer.

Regeneration ist kein Rückschritt – sie ist Strategie.

TAG 6 – DISZIPLIN

Thema: Haltung, nicht Motivation

*„Erfolg ist, zu tun, was nötig ist –
auch wenn du keinen Bock hast.“*

Warum das wichtig ist:

Motivation ist launisch. Disziplin ist verlässlich.

Sie trennt Wunschdenker von Machern.

Heute geht es darum, dranzubleiben.

Aufgaben:

1. Wiederhole alle Aufgaben der Woche. Kein neuer Input – nur Konsistenz.
2. Wenn du scheiterst, schreib auf warum. Kein Drama, nur Daten.
3. Geh 20 Minuten an die frische Luft und reflektiere.

Extra:

Du lernst heute, dir selbst zu vertrauen.

Weil du tust, was du dir vornimmst.

TAG 7 – COMEBACK

Thema: Integration & Ausblick

*„Der Mann, der du warst, geht.
Der Mann, der du bist, entsteht.“*

Warum das wichtig ist:

Du hast sieben Tage investiert.

In dich. In deinen Körper. In deine Haltung.

Jetzt ist Zeit, Bilanz zu ziehen – und den nächsten Schritt zu wählen.

Aufgaben:

1. Schau dir deine Woche an. Wo hast du Energie gespürt?
2. Schreib auf, was du beibehalten willst.
3. Lies dein Ziel von Tag 1 – bist du näher dran?

Extra:

Das war kein Ende. Das war ein Neubeginn.

Willst du weitermachen, dann geh tiefer:

👉 Hol dir das ultimative **Forge40 Bundle mit über 500 Seiten**, um zu dem besten “Ich” zu werden, das du je warst.

CHECKLISTEN & TRACKING

DISZIPLIN IST MESSBAR. FORTSCHRITT AUCH.

Männer brauchen keine Sticker-Listen.

Sie brauchen Beweise, dass sich ihr Handeln lohnt.

Deshalb enthält der Forge40 Reset eine klare, einfache Struktur:

Ein System, das dir jeden Tag zeigt, wo du stehst.

DEINE 7-TAGE ÜBERSICHT

| Tag | Thema | Erledigt | Energie (1-10) | Fokus (1-10) | Stimmung (1-10) |
|-----|--------------|--------------------------|----------------|--------------|-----------------|
| 1 | Klarheit | <input type="checkbox"/> | | | |
| 2 | Bewegung | <input type="checkbox"/> | | | |
| 3 | Ernährung | <input type="checkbox"/> | | | |
| 4 | Fokus | <input type="checkbox"/> | | | |
| 5 | Regeneration | <input type="checkbox"/> | | | |
| 6 | Disziplin | <input type="checkbox"/> | | | |
| 7 | Comeback | <input type="checkbox"/> | | | |

 Anleitung:

Jeden Abend kurz anhalten.

Mach dein Kreuz – Bewerte deine Energie, Fokus und Stimmung.

Das dauert 30 Sekunden, aber es trainiert deinen Geist auf Selbstwahrnehmung.

Du lernst, dich zu führen, nicht zu bewerten.

Reflektionsfragen am Ende der Woche

1. Was hat mir diese Woche Energie gegeben?
2. Was hat mir Energie geraubt?
3. Wo habe ich Disziplin gezeigt – auch ohne Motivation?
4. Welche kleine Routine will ich jetzt beibehalten?
5. Was ist der nächste Schritt, um weiterzukommen?

Der Forge40 Tracking-Satz

Schreib ihn am Ende der Woche auf.

*„Ich bin ein Mann, der tut, was er sagt.
Ich bin auf Kurs. Ich schmiede mich selbst.“*

Das Forge40 Prinzip der Selbstführung

„Was du misst, kontrollierst du.
Was du kontrollierst, veränderst du.
Und was du veränderst, formt dich.“

DU HAST ES GETAN.

Sieben Tage. Sieben Entscheidungen. Ein neues Fundament.

Du hast durchgezogen.
Kein „irgendwann“, kein „morgen“.
Du hast gehandelt.

In einer Woche hast du deinem Körper, deinem Geist und deinem inneren Antrieb gezeigt, dass du wieder führst.
Vielleicht fühlst du es schon – mehr Energie am Morgen.
Mehr Ruhe im Kopf.
Mehr Kontrolle über dich selbst.

Das ist kein Zufall.
Das ist Momentum.

Was du geschafft hast

- Du hast wieder Bewegung in dein Leben gebracht.
- Du hast angefangen, deinen Körper zu respektieren statt zu bestrafen.
- Du hast gelernt, dass Disziplin kein Zwang ist, sondern Freiheit.
- Du hast Klarheit gewonnen – und den ersten Schritt zum Comeback gemacht.

Das ist der Beginn. Nicht das Ende. Und...Der entscheidende Punkt

Viele Männer hören jetzt auf.
Sie glauben, sieben Tage reichen.
Aber das echte Wachstum beginnt nach diesen sieben Tagen.

Wenn du diese Energie halten – und ausbauen willst,
brauchst du Struktur, Tiefe und Konstanz.

Du hast jetzt sieben Tage durchgezogen.
Sieben Tage, in denen du bewiesen hast, dass du handeln kannst.
Nicht perfekt. Nicht fehlerfrei. Aber entschlossen.

Und genau das ist der Punkt.

Der 7-Tage Reset ist dein Neustart.
Dein Comeback.
Dein erstes Signal an dich selbst:
„Ich bin wieder am Steuer.“

Doch ein Neustart ist keine Transformation.
Er ist nur der Anfang.

Die wahre Veränderung beginnt dann, wenn du jeden Tag bewusst führst.
Wenn deine Routinen nicht mehr wackeln.
Wenn Disziplin nicht weh tut.
Wenn du morgens aufstehst und weißt:

„Ich bestimme, wie mein Tag läuft – nicht andersherum.“

Und genau dafür gibt es die Forge40 – 30-Tage Challenge.

Was dich erwartet:

30 Tage tägliche Aufgaben

Für Fokus, Energie, Ernährung, Training und mentale Klarheit.

Ein System statt Chaos

Jeder Tag hat ein Ziel, eine Aufgabe, einen Impuls.

Kein Denken. Kein Planen.

Einfach tun und wachsen.

Tägliche Forge40-Leitsätze

Kurz. Klar. Stark.

Sätze, die dich erden, fokussieren und vorwärts bringen.

Wöchentliche Reflexionen

Damit du siehst, was sich verändert – innen und außen.

Tracking & Fortschrittssystem

Damit du erkennst, wie dein neues Ich entsteht.

Dies ist der Punkt, an dem aus einem Comeback ein **neues Fundament** wird. Der Punkt, an dem du nicht nur zurückkommst – sondern stärker wirst als je zuvor.

Wenn der Reset dein Start war,
ist die 30-Tage Challenge dein **Durchbruch**.

Bist du bereit?

Die Tür steht offen.

Die Entscheidung gehört dir.

STARTE HEUTE DEINE FORGE40 30-TAGE CHALLENGE

 **hier klicken** 

*„Ich höre nicht auf, wenn es schwer wird.
Ich höre auf, wenn ich fertig geschmiedet bin.“*

Forge40 ist kein Programm.
Es ist eine Entscheidung.

Du hast sieben Tage bewiesen, dass du mehr bist als Ausreden.
Dass du führen kannst – dich selbst, dein Leben, deinen Körper.

Forge40 steht für Männer, die Verantwortung übernehmen.
Für Männer, die sich nicht von Müdigkeit, Bequemlichkeit oder alten Mustern leiten lassen.
Für Männer, die bereit sind, sich neu zu schmieden.

Nicht, um perfekt zu werden.
Sondern, um echt zu werden.
Klar. Stark. Geerdet.
In Körper, Geist und Haltung.

Unsere Philosophie

FORM. FUEL. FOCUS.
Dein Körper, dein Treibstoff, dein Geist.
Wenn du diese drei beherrschst, kontrollierst du dein Leben.

Forge40 ist die Brücke zwischen dem Mann, der du warst –
und dem Mann, der du wieder wirst.

Das ist keine Theorie.
Das ist eine tägliche Entscheidung.

Bleib auf Kurs

- 👉 Website: forge40.de
- 👉 Instagram: [@forge40.de](https://www.instagram.com/forge40.de)
- 👉 TikTok: [@forge40.de](https://www.tiktok.com/@forge40.de)

Halte Kontakt.
Bleib verbunden.
Lass uns eine Bewegung aufbauen, die Männer wieder zu dem macht,
was sie sein sollten: klar, stark, fokussiert.

FORGE40

SCHMIEDE DEIN COMEBACK.