



Ausreden Cheatsheet

Zehn Ausreden, die wörtlich funktionieren — im Gym und bei AI. Das ist der Witz, und genau das ist der Punkt: Die Gründe, aus denen wir nicht trainieren, sind dieselben, aus denen neue Werkzeuge ungenutzt bleiben. Lies sie mit einem Schmunzeln — und ertapp dich beim nächsten Mal selbst.

Stand: 23. August 2026

Jede Zeile besteht beide Tests.

Funktioniert im Gym. Funktioniert bei AI. Wort für Wort dieselben Sätze, dasselbe Schulterzucken — diesen Test hat jede Ausrede hier unten bestanden.

Keine Zeit

«Ich habe keine Zeit.»

Montag

«Ich starte am Montag.»

Einmal probiert

«Hab ich mal probiert, hat nicht funktioniert.»

Wo anfangen?

«Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.»

Dumm dastehen

«Ich will nicht dumm dastehen.»



Zeig's mir zuerst

«Mir müsste das zuerst jemand zeigen.»

Leute wie ich

«Das ist nichts für Leute wie mich.»

Videos geschaut

«Ich habe die Videos geschaut, das zählt.»

Kein Spass

«Das macht mir einfach keinen Spass.»

Zugang vergessen

«Manchmal vergesse ich, dass ich überhaupt Zugang habe.»

Zugang ist nicht Fitness.

Die Mitgliedskarte hat noch keine einzige Wiederholung gemacht.

Copilot
Your Day