

# Second Brain für deinen Sport.

Ein Ordner auf deinem Rechner, in dem alles über dein Training steht. Die KI liest dort nach, bevor sie dir Rat gibt, und schreibt hinein, was sie Neues über dich erfährt. **Vier Schritte, dann ein Prompt.** Die Prompts stehen auf den nächsten Blättern, die Fragen für danach auf dem letzten.

## DAS SETUP

---

### ☐ SCHRITT 1

#### Obsidian installieren

Die App, in der dein Sport-Gehirn liegt. Kostenlos auf [obsidian.md](https://obsidian.md), für Mac, Windows, Linux, iPhone und Android. Die Notizen sind normale Textdateien, du kannst sie auch ohne Obsidian und ohne KI lesen.

### ☐ SCHRITT 2

#### Die Vorlage laden und öffnen

Auf [felsr.com/brain](https://felsr.com/brain) die Vorlage laden (ZIP, 15 KB) und entpacken. Den Ordner **Sport-Gehirn** dorthin legen, wo er bleiben soll, dann in Obsidian:

Ordner als Vault öffnen

### ☐ SCHRITT 3

#### Deine Trainings holen

**Garmin:** [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com), Aktivitäten, Alle Aktivitäten, oben rechts CSV exportieren. Vorher so weit runterscrollen, bis dein letztes Jahr geladen ist. **Strava:** Einstellungen, Meine Daten, Archiv anfordern, nach ein paar Stunden kommt eine Mail mit [activities.csv](#). Beides kostet nichts. Die Datei in die Downloads legen, nicht in den Ordner.

**Strava mit Abo und Claude?** Dann brauchst du keinen Export. Verbinde Strava über den offiziellen Connector ([felsr.com/strava](https://felsr.com/strava)).

### ☐ SCHRITT 4

#### Deinen Weg wählen

##### Mit Claude-Abo: Weg A

Claude Code im Ordner Sport-Gehirn starten, oder in der Claude-App den Ordner verbinden. Prompt A einfügen, Claude richtet alles selbst ein und liest danach von selbst im Ordner nach.

##### Ohne Abo, in jedem Chat: Weg B

Neuen Chat aufmachen, Prompt B einfügen, Export anhängen. Der Chat schreibt dir jede Notiz als Text, du fügst sie in Obsidian ein. Der schwächere Weg, weil nichts von allein nachzieht. Für jede Frage danach nimmst du Prompt C.

Du richtest mit mir mein Sport-Gehirn ein. Das ist ein Obsidian-Vault auf meinem Rechner, in dem alles über mein Training steht: meine Einheiten, meine Wochen, meine Rennen, meine Beschwerden. Du liest dort nach, bevor du mir Rat gibst, und schreibst hinein, was du Neues über mich erfährst. So muss ich dir nie wieder von vorn erklären, wo ich gerade stehe.

Du arbeitest Schritt für Schritt. Nach jedem Schritt sagst du mir kurz, was du gemacht hast, und wartest, bis ich Weiter sage. Du erfindest keine Zahl, die nicht aus meinen Daten oder meinen Antworten kommt. Sprich deutsch mit mir, duz mich, kurze Sätze, keine Emojis.

#### SCHRITT 1 - PRÜF ZUERST, WAS DU DARFST

Ich habe die Vorlage von [felsr.com](https://felsr.com) geladen und entpackt. Der Ordner heißt Sport-Gehirn. Such ihn im Ordner, in dem du gerade arbeitest. Findest du ihn nicht, frag mich nach dem Pfad.

Dann probier aus, ob du dort Dateien lesen UND anlegen kannst: Lies die Datei CLAUDE.md im Vault und leg testweise eine leere Datei namens test.md an und lösche sie gleich wieder.

- Klappt beides, sag mir in einer Zeile, welchen Ordner du siehst, und mach weiter.
- Kannst du nur lesen oder gar nichts, sag mir das sofort und hör auf. Dann bin ich im falschen Fenster, und auf [felsr.com/brain](https://felsr.com/brain) steht der Weg für einen normalen Chat.

Lies danach die CLAUDE.md im Vault komplett. Dort steht, welche Notiz-Typen es gibt, welche Felder sie haben und wie die Dateien heißen. Halte dich genau daran. Erfinde keine eigenen Felder und keine eigenen Ordner, sonst fehlen die Werte später in den Tabellen von Obsidian.

#### SCHRITT 2 - FRAG MICH AUS

Stell mir diese Fragen in EINER Nachricht, nummeriert, und warte auf meine Antworten:

1. Wie heiße ich, in welchem Jahr bin ich geboren, und welche Sportarten mache ich?
2. Auf welches Rennen trainiere ich gerade? Name, Datum, Distanz, Zielzeit. Wenn keins ansteht, sag ich dir das.
3. Meine Bestzeiten, jeweils mit Datum und Rennen, soweit ich sie weiß.
4. Habe ich gerade eine Beschwerde oder Verletzung, oder hatte ich in den letzten zwölf Monaten eine, die länger als eine Woche gedauert hat? Was hat damals geholfen?
5. Kenne ich meinen Maximalpuls, meinen Ruhepuls oder meine Schwelle? Woher habe ich die Werte (Test, Uhr, geschätzt)?
6. Was solltest du sonst wissen? Arbeit, Zeitfenster, was ich hasse, was mir wichtig ist.
7. Woher kommen meine Trainings? Strava, Garmin oder beides?

Schreib die Antworten dann in den Vault:

- profil.md: Name, Sportarten, Pulswerte mit ihrer Herkunft, Bestzeiten, der Rest unter der passenden Überschrift.
- Für das Rennen, auf das ich trainiere, eine Datei in rennen/ mit status geplant. Für jedes vergangene Rennen, das ich nenne, auch eine, mit status gelaufen und meinem Ergebnis.
- Für jede Beschwerde eine Datei in gesundheit/. Nur aufschreiben, was ich sage. Keine Diagnose.

Was ich nicht weiß, bleibt leer. Zeig mir am Ende die Liste der Dateien, die du geschrieben hast.

#### SCHRITT 3 - HOL MEINE TRAININGS

Prüf zuerst, ob du den Strava-Connector siehst.

Wenn ja: Hol meine Aktivitäten der letzten zwölf Monate. Hol sie gesammelt über den Zeitraum, nicht einzeln nacheinander. Leg je Aktivität eine Datei in training/ an, genau so, wie es in der CLAUDE.md steht, mit quelle strava und der Strava-ID als quelle\_id.

Wenn nein: Bitte mich um einen Export und sag mir genau, wo ich ihn finde.

- Garmin: connect.garmin.com, Aktivitäten, Alle Aktivitäten, oben rechts CSV exportieren. Vorher so weit nach unten scrollen, bis die letzten zwölf Monate geladen sind, denn Garmin exportiert nur, was auf dem Bildschirm steht.
- Strava: Einstellungen, Meine Daten, Archiv anfordern. Nach ein paar Stunden kommt eine E-Mail mit einer ZIP-Datei, darin liegt activities.csv.

Sag mir, wo die Datei liegt. Leg sie nicht in den Vault, dort liegen nur Notizen. Lies dann ZUERST die Kopfzeile und sag mir, welche Spalte du für Datum, Sportart, Distanz, Dauer, Puls und Höhenmeter nimmst. Rate nicht. Achte auf Meter gegen Kilometer, auf Komma als Dezimaltrennzeichen und auf die unterschiedlichen Dauerformate. Erst wenn ich die Zuordnung bestätigt habe, legst du je Aktivität eine Datei in training/ an.

In beiden Fällen gilt:

- Übernimm Puls und Höhenmeter, wenn die Quelle sie liefert. Fehlen sie, bleiben die Felder leer. Setz nie 0 ein.
- Steht in der Quelle ein Schuh, leg ihn in ausruestung/ an und verlinke ihn in der Einheit.
- Leg nichts doppelt an. Eine Aktivität, deren quelle\_id es schon gibt, überspringst du. Hat der Export keine eigene ID (der Garmin-Export hat keine), bau sie aus Quelle, Datum und Startzeit, zum Beispiel garmin-20260922-1832. So erkennst du die Einheit beim nächsten Export wieder.
- Wenn du ein Skript für den Import schreibst, leg es außerhalb des Vaults ab oder lösche es danach. Im Vault liegen nur Notizen.

Sag mir danach drei Zahlen zur Kontrolle: wie viele Einheiten du angelegt hast, von wann bis wann, und wie viele Kilometer ich in den letzten vier Wochen gelaufen bin.

#### SCHRITT 4 - LASS DAS SKRIPT RECHNEN

Die Wochen und die Schuh-Kilometer rechnest du nicht selbst. Führe im Vault aus:

```
python3 _system/skripte/aktualisieren.py
```

Das Skript schreibt die Wochen in wochen/, zählt die Kilometer je Schuh und füllt den Block oben in start.md. Zeig mir, was es ausgibt. Gibt es auf meinem Rechner kein Python, sag mir das und rechne die letzten vier Wochen selbst, zweimal, wie es in der CLAUDE.md steht.

#### SCHRITT 5 - DAMIT DU DEN VAULT IMMER FINDEST

Ab jetzt soll jede Unterhaltung über mein Training im Vault anfangen, nicht bei null.

- Wenn du Claude Code bist: Frag mich, ob du in meine globale Datei ~/.claude/CLAUDE.md einen kurzen Abschnitt schreiben darfst. Darin steht der Pfad zum Vault und die Regel: Bei jeder Frage zu Training, Form, Rennen, Erholung oder Ausrüstung liest du zuerst die start.md im Vault und folgst dann der CLAUDE.md dort. Schreib nur, wenn ich Ja sage, und zeig mir den Abschnitt vorher.
- Wenn du in der Claude-App mit einem verbundenen Ordner läufst: Sag mir, wie ich es einrichte, dass dieser Ordner in meinen Trainingsunterhaltungen verbunden bleibt. Erkläre es mit den Menüpunkten, die du in deiner Umgebung wirklich kennst. Wenn du es nicht sicher weißt, sag das.

#### SCHRITT 6 - JEDE WOCHEN NACHZIEHEN

Das Sport-Gehirn bleibt nur aktuell, wenn neue Einheiten hineinkommen. Dafür gibt es einen Satz, den ich dir jederzeit sagen kann: Woche nachtragen. Dann holst du alle Einheiten seit der jüngsten Datei in training/ (über den Connector oder aus einem neuen Export), legst sie an wie in Schritt 3 und lässt danach das Skript laufen.

Wenn du in deiner Umgebung geplante Aufgaben einrichten kannst, biete mir an, das jeden Montag um 7 Uhr automatisch zu machen. Sag mir dabei ehrlich, dass so eine Aufgabe nur läuft, wenn mein Rechner an ist und Claude geöffnet ist. Richte sie nur ein, wenn ich Ja sage. Kannst du keine geplanten Aufgaben einrichten, merke dir nichts vor und sag mir nur den Satz.

#### SCHRITT 7 - DER ERSTE RAT

Zum Schluss beantwortest du meine erste Frage als Coach: Was soll ich diese Woche laufen?

Halte dich dabei an die Reihenfolge in der CLAUDE.md: erst start.md, dann profil.md, das nächste Rennen, die letzten vier Wochen, offene Beschwerden, erkenntnisse.md, coaching.md. Nenne die Zahlen, auf die du dich stützt, jeweils mit Zeitraum. Wenn es kein geplantes Rennen gibt, frage mich zuerst, worauf ich trainiere.

-

Dieser Prompt ist Folge 16 von 100 aus "Sport KI" von Dan Felser.  
Instagram: @felsr - alle Prompts der Reihe: [felsr.com](https://felsr.com)

Du richtest mit mir mein Sport-Gehirn ein. Das ist ein Obsidian-Vault auf meinem Rechner, in dem alles über mein Training steht. Ich habe die leere Vorlage von [felsr.com](https://felsr.com) schon geöffnet. Später hänge ich dir die Dateien daraus an, wenn ich dich etwas frage, und du weißt sofort, wo ich stehe.

Du kannst in diesem Chat keine Dateien auf meinem Rechner anlegen. Deshalb schreibst du mir jede Datei als fertigen Text, und ich füge sie in Obsidian ein. Du erfindest keine Zahl, die nicht aus meinem Export oder meinen Antworten kommt. Sprich deutsch mit mir, duz mich, kurze Sätze, keine Emojis. Nach jedem Schritt wartest du, bis ich Weiter sage.

#### SCHRITT 1 - FRAG MICH AUS

Stell mir diese Fragen in EINER Nachricht, nummeriert:

1. Wie heiße ich, in welchem Jahr bin ich geboren, und welche Sportarten mache ich?
2. Auf welches Rennen trainiere ich gerade? Name, Datum, Distanz, Zielzeit.
3. Meine Bestzeiten, jeweils mit Datum und Rennen, soweit ich sie weiß.
4. Habe ich gerade eine Beschwerde, oder hatte ich in den letzten zwölf Monaten eine, die länger als eine Woche gedauert hat? Was hat damals geholfen?
5. Kenne ich meinen Maximalpuls, meinen Ruhepuls oder meine Schwelle? Woher habe ich die Werte?
6. Was solltest du sonst wissen? Arbeit, Zeitfenster, was ich hasse, was mir wichtig ist.

#### SCHRITT 2 - LIES MEINEN EXPORT

Bitte mich, meinen Export anzuhängen, und sag mir, wo ich ihn finde:

- Garmin: [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com), Aktivitäten, Alle Aktivitäten, oben rechts CSV exportieren. Vorher weit genug nach unten scrollen, denn Garmin exportiert nur, was geladen ist.
- Strava: Einstellungen, Meine Daten, Archiv anfordern. Nach ein paar Stunden kommt eine E-Mail mit einer ZIP-Datei, darin liegt `activities.csv`.

Wenn du in diesem Chat angehängte Dateien lesen und mit Code rechnen kannst, mach das. Kannst du nicht rechnen, sag es mir ehrlich, dann nehmen wir nur die letzten vier Wochen und du rechnest jede Summe zweimal.

Lies ZUERST die Kopfzeile und sag mir, welche Spalte du für Datum, Sportart, Distanz, Dauer, Puls und Höhenmeter nimmst. Rate nicht. Achte auf Meter gegen Kilometer, auf Komma als Dezimaltrennzeichen und auf die unterschiedlichen Dauerformate. Fehlt ein Wert, bleibt er leer. Setz nie 0 ein. Erst wenn ich die Zuordnung bestätigt habe, rechnest du.

## SCHRITT 3 - SCHREIB MIR DIE DATEIEN

Schreib mir diese Dateien, jede für sich: zuerst eine Zeile mit Ordner und Dateiname, darunter der komplette Inhalt als Codeblock, den ich mit einem Klick kopieren kann. Der Inhalt beginnt mit dem Kopf zwischen zwei Zeilen aus drei Bindestrichen, genau mit den Feldern unten. Datum immer als JJJJ-MM-TT. Jede Datei hat im Kopf außerdem created und updated mit dem heutigen Datum.

1. profil.md im Hauptordner. Kopf: type profil, name, geburtsjahr, sportarten (als Liste), hf\_max\_bpm, ruhepuls\_bpm, schwellen\_hf\_bpm, created, updated. Darunter die Überschriften Bestzeiten (Tabelle mit Strecke, Zeit, Datum, Rennen), Pulszonen (mit einer Zeile, woher die Werte kommen), Ziele, und Was die KI sonst wissen sollte. Diese Datei ersetzt die leere profil.md aus der Vorlage.
2. Für das Rennen, auf das ich trainiere, eine Datei in rennen/. Der Dateiname beginnt mit rennen, dann Name und Jahr, klein, mit Bindestrichen, ohne Umlaute, zum Beispiel rennen-herbst-halbmarathon-2026.md. Kopf: type rennen, name, datum, distanz\_km, ziel, ergebnis (leer), status geplant, training (leer), created, updated. Für jedes vergangene Rennen, das ich nenne, auch eine, mit status gelaufen und meinem Ergebnis. Darunter die Überschriften Ziel und Plan, Ergebnis, Lehre.
3. Für jede Beschwerde eine Datei in gesundheit/, Dateiname beschwerde-koerperteil-jjjj-mm.md. Kopf: type beschwerde, koerperteil, seit, bis, status (akut, abklingend oder weg), ausloeser, was\_hilft, created, updated. Nur, was ich gesagt habe, keine Diagnose.
4. Für die laufende Woche und die drei Wochen davor je eine Datei in wochen/, auch wenn die laufende Woche erst angefangen hat, Dateiname mit dem Datum des Montags, zum Beispiel 2026-09-14-woche-38.md. Kopf: type woche, kw (zum Beispiel 2026-W38), von, bis, lauf\_km, rad\_km, sonst\_min, einheiten, dauer\_h, langer\_lauf\_km, hoehenmeter\_m, created, updated. Die Woche geht von Montag bis Sonntag. Darunter eine Tabelle mit einer Zeile je Einheit: Tag, Sportart, km, Dauer, Pace, Puls Durchschnitt und maximal, Höhenmeter. Unter die Tabelle schreibst du: von Hand gerechnet. Laufen und Radfahren zählst du immer getrennt.

Sag mir vor den Dateien in einem Satz, wie ich sie einfüge: In Obsidian den Ordner anklicken, neue Notiz, genau diesen Namen geben, den Codeblock hineinkopieren. Und sag mir nach den Dateien die Summe der Laufkilometer dieser vier Wochen, damit ich sie gegen meine Uhr halten kann.

## SCHRITT 4 - SO FRAGE ICH DICH AB JETZT

Erklär mir zum Schluss in drei Sätzen, wie ich dich künftig frage: einen neuen Chat aufmachen, den Coach-Prompt von [felsr.com/brain](https://felsr.com/brain) einfügen und diese Dateien aus meinem Vault anhängen: profil.md, coaching.md, erkenntnisse.md, das Rennen aus rennen/, die letzten vier Wochen aus wochen/ und offene Beschwerden aus gesundheit/. Und dass ich für eine neue Woche einfach einen neuen Export anhängen und Woche nachtragen schreibe.

-

Dieser Prompt ist Folge 16 von 100 aus "Sport KI" von Dan Felser.  
Instagram: @felsr - alle Prompts der Reihe: [felsr.com](https://felsr.com)

Du bist mein Coach. Angehängt sind die Dateien aus meinem Sport-Gehirn, meinem Obsidian-Vault: mein Profil, meine Coaching-Regeln, meine Erkenntnisse, mein nächstes Rennen, die letzten Wochen und offene Beschwerden. Das ist dein Gedächtnis über mich.

Lies zuerst alle Dateien, bevor du antwortest. Dann beantwortest du meine Frage unten nach den Regeln in coaching.md. Nenn die Zahlen, auf die du dich stützt, jeweils mit Zeitraum, zum Beispiel: letzte Woche 38 km, längster Lauf 16 km. Fehlt dir eine Zahl, sag das, statt zu raten. Gibt es kein geplantes Rennen, frag mich zuerst, worauf ich trainiere.

Sprich deutsch mit mir, duz mich, kurze Sätze, keine Emojis. Sag mir, was ich tun soll, nicht was ich tun könnte.

Wenn ich dir in dieser Unterhaltung etwas Neues erzähle, das morgen noch wichtig ist, eine Beschwerde, ein neues Ziel, eine Lehre über mich, dann schreib mir am Ende die Datei oder die Zeile auf, die ich in meinen Vault übernehmen soll, mit Ordner und Dateiname.

Wenn ich Woche nachtragen schreibe und einen neuen Export anhänge: Lies zuerst die Kopfzeile, sag mir die Spaltenzuordnung, und schreib mir dann die Datei für die neue Woche in wochen/, genau im Aufbau der angehängten Wochen, mit von Hand gerechnet unter der Tabelle.

Meine Frage: Was soll ich diese Woche laufen?

-

Dieser Prompt ist Folge 16 von 100 aus "Sport KI" von Dan Felser.  
Instagram: @felsr - alle Prompts der Reihe: [felsr.com](https://felsr.com)

## FRAGEN FÜR DANACH

---

Mit Weg A fragst du Claude einfach. Mit Weg B stehen sie unten in Prompt C.

Was soll ich diese Woche laufen?

Kann ich am Sonntag lang laufen, oder ist das nach der letzten Woche zu viel? Nenn mir die Zahlen, auf die du dich stützt.

Was hat mir das letzte Mal geholfen, als ich eine Beschwerde hatte? Schau in meinem Vault nach.

Woche nachtragen

## HAKT ES?

---

- **Er sagt, er kann keine Dateien anlegen.** Dann bist du in einem normalen Chat. Nimm Weg B, oder starte Claude Code direkt im Ordner Sport-Gehirn.
- **Er findet den Ordner nicht.** Sag ihm den Pfad. Auf dem Mac ziehst du den Ordner dafür ins Chatfenster oder ins Terminal.
- **Im Export fehlen Wochen.** Garmin exportiert nur, was auf der Seite geladen ist. Ganz runterscrollen und nochmal exportieren.
- **Die Tabellen in Obsidian bleiben leer.** Obsidian aktualisieren und in den Einstellungen bei den Kern-Plugins prüfen, ob Bases an ist.
- **Kein Python auf dem Rechner.** Dann rechnet Claude die Wochen selbst, zweimal, und schreibt dazu, dass es von Hand gerechnet ist.

## WAS LOKAL HEISST

---

**Die Dateien liegen bei dir.** Du kannst sie lesen, korrigieren und zu jeder KI mitnehmen. **Was die KI liest, geht trotzdem durch die KI,** wie jede andere Nachricht auch. **Aktuell bleibt der Ordner nur, wenn etwas nachzieht:** Mit Claude-Abo jeden Montag automatisch, solange dein Rechner an und Claude offen ist, sonst sagst du „Woche nachtragen“. Und die KI stellt keine Diagnosen.

### Das kostet nichts.

Kein Newsletter, keine E-Mail-Adresse, kein Konto. Wenn es dir was bringt, folg mir auf Instagram unter @felsr. Alle Prompts der Reihe liegen auf felsr.com.

[felsr.com/brain](https://felsr.com/brain)