Einmal warst du beim Lauftreff – nett, aber niemand hat dich angesprochen, und du bist nicht mehr hingegangen. Mit einer Kollegin warst du einmal essen, es war schön, und dann habt ihr euch nie wieder verabredet. Bei der **Verhaltensaktivierung aus der Verhaltenstherapie** planst du Aktivitäten fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt – hier: **wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen**. Das gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

Warum aus Bekannten keine Freunde werden

Ein Treffen reicht nicht: Nähe wächst mit gemeinsamer Zeit – in Studien hingen mehr gemeinsame Stunden und gemeinsame Freizeit mit mehr Nähe zusammen. Wer wartet, bis es sich ergibt, wartet lange: Als Erwachsener fehlt oft der Ort, der Menschen von selbst immer wieder zusammenbringt – Schule, Studium, die WG. Gute Erfahrungen verblassen nach ein, zwei Wochen ohne neues Treffen. Und lose Bekannte zählen auch.

Einmal hingehen und warten
nett, aber danach nichts mehr – die anderen kennen dich nicht

→

Immer wieder dieselben Leute
fest eingeplant, mindestens vier Wochen, nach jedem Mal ein kleiner Schritt

Wie bei einer Pflanze: Einmal viel Wasser bringt weniger als regelmäßig ein bisschen. Zeit macht keine Freundschaft – aber ohne Zeit entsteht keine.

So geht es

1. **Was macht dir Freude?** Daraus drei Ideen, die **regelmäßig** stattfinden, mit **denselben Leuten**, bei denen ihr **etwas gemeinsam tut**: Lauftreff, Chor, Kurs, Ehrenamt, Stammtisch, Mittagspause mit denselben Kollegen. Gemeinsam im Takt (Singen, Tanzen, Sport) verbindet oft schneller – aber jede regelmäßige Gruppe verbindet mit der Zeit.
2. **Fest in den Kalender:** eine oder zwei auswählen, mit Tag und Uhrzeit. Mindestens vier Wochen dabeibleiben – eine Faustregel, keine Studie.
3. **Nach jedem Mal ein kleiner Schritt Richtung Nähe:** Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummern tauschen → etwas außerhalb vorschlagen. Jemanden nett gefunden? Bald wiedersehen.
4. **Wochenbilanz:** Mit wem hast du wie viele Stunden verbracht? (Stunden-Konto)
5. **Direkt danach notieren,** wie es war – später erinnert man sich oft schlechter, als es war.

Wenn es nicht gleich klappt

Zweimal da, und keiner spricht dich an? Normal – die anderen kennen dich noch nicht; mach du einen kleinen Schritt. Die Gruppe passt nicht? Wechseln – nach vier Wochen, nicht nach einem Abend. Keine Zeit? Eine Routine umbauen, die du schon hast: Mittagspause, Sport mit anderen. Fühlt sich wie Pflicht an? Nach Freude wählen, nicht nach Vernunft.

Unsicherheit oder mehr? Diese Übung ist für die Unsicherheit, die viele kennen: Herzklopfen vor dem ersten Schritt, ein mulmiges Gefühl im Gespräch. Wenn die Angst vor anderen so groß ist, dass du Treffen, Arbeit oder Ausbildung meidest, reicht eine Übung allein nicht – dann kann eine Psychotherapie helfen, und dafür ist sie gut untersucht.

Wichtig: Wenige Freunde sind keine Krankheit. Angst vor anderen hält dich seit Wochen ab, oder du fühlst dich seit Wochen niedergeschlagen? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Nachfragen · Episode 2: Werteorientiertes Handeln.

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?	3	2	1
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Für dich, wenn du schon Leute kennengelernt hast – aber nie etwas daraus wird. Du planst wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt. Gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

1 · Am ersten Tag: Ideen sammeln und fest einplanen

Was mir Freude macht:
laufen · Musik · gutes Essen

Drei Ideen – ankreuzen, was zutrifft:

	Idee	regel-mäßig	dieselben Leute	gemeinsam tun
1	Lauftreff	✓	✓	✓
2	Mittag mit Team	✓	✓	✓
3	Kochabend (1×)	–	✓	✓

Meine 1–2 festen Termine (Tag, Uhrzeit, mindestens 4 Wochen):
Lauftreff: dienstags 18 Uhr

Mittagspause mit 2 Kollegen: werktags 12 Uhr

Nicht überplanen: höchstens ein bis zwei neue feste Termine – mehr wird schnell zur Pflicht und zu Stress.

2 · Tag 1 bis 7: nach jedem Mal eine Zeile

Gleich danach ausfüllen, nicht erst am Abend. Schritt Richtung Nähe: Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummer tauschen → etwas außerhalb vorschlagen.

Tag	Aktivität	mit wem	Stunden ca.	mein Schritt Richtung Nähe	wie war es? 0–10, gleich danach
1	Lauftreff (Di)	Laufgruppe	1,5	Namen von zwei Leuten gemerkt	5
2	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	danach noch beim Kaffee geblieben	6
3	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	vom Umzug erzählt	6
4	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	Nummer getauscht (er läuft auch)	7
5	zusammen laufen (Sa)	Kollege, der läuft	1	etwas außerhalb vorgeschlagen	8
6	–				
7	Mittagspause	2 Kollegen	0,5	nächsten Samstag wieder ausgemacht	7

3 · Am 7. Tag: Stunden-Konto, Ausblick, Rückblick

Stunden-Konto – ein Strich pro halbe Stunde:

mit wem	Striche
Kollege, der auch läuft	//// //
Kollegin aus dem Team	////
zwei aus der Laufgruppe	///

Ausblick: je Woche ein nächster Schritt

Woche	mein nächster Schritt	geschafft?
2	nach dem Lauftreff Pizza essen	ja
3	Kollegen mit zum Lauftreff	
4	Kollegin zum Kochen einladen	

Welcher Schritt hat mich am meisten näher gebracht?
der Samstag, an dem wir zusammen gelaufen sind

Was behalte ich die nächsten Wochen bei?
Lauftreff jeden Dienstag

Mittagspause mit dem Team

BEISPIEL

Mein Freunde-finden-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du eine Gelegenheit für Kontakt ausgelassen?			
2. Wie stark war der Gedanke, dass die anderen schon genug Freunde haben?			
3. Wie sehr bist du in Gesprächen an der Oberfläche geblieben?			
4. Wie sehr hast du dich zurückgehalten, um nichts Falsches zu sagen?			
5. Wie sehr hat dich fehlender Kontakt im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Für dich, wenn du schon Leute kennengelernt hast – aber nie etwas daraus wird. Du planst wiederkehrende Aktivitäten mit denselben Menschen fest ein, statt zu warten, bis es sich ergibt. Gilt genauso nach dem Studium, in der Elternzeit oder nach einem Umzug.

1 · Am ersten Tag: Ideen sammeln und fest einplanen

Was mir Freude macht:

Drei Ideen – ankreuzen, was zutrifft:

	Idee	**regel-mäßig**	**dieselben Leute**	**gemeinsam tun**
1				
2				
3				

Meine 1–2 festen Termine (Tag, Uhrzeit, mindestens 4 Wochen):

Nicht überplanen: höchstens ein bis zwei neue feste Termine – mehr wird schnell zur Pflicht und zu Stress.

2 · Tag 1 bis 7: nach jedem Mal eine Zeile

Gleich danach ausfüllen, nicht erst am Abend. Schritt Richtung Nähe: Namen merken → danach noch bleiben → etwas Persönliches erzählen → Nummer tauschen → etwas außerhalb vorschlagen.

Tag	**Aktivität**	**mit wem**	**Stunden** ca.	**mein Schritt Richtung Nähe**	**wie war es?** 0–10, gleich danach
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Stunden-Konto, Ausblick, Rückblick

Stunden-Konto – ein Strich pro halbe Stunde:

mit wem	**Striche**

Ausblick: je Woche ein nächster Schritt

Woche	**mein nächster Schritt**	**geschafft?**
2		
3		
4		

Welcher Schritt hat mich am meisten näher gebracht?

Was behalte ich die nächsten Wochen bei?