Nach der Arbeit legst du dich „nur kurz“ aufs Sofa, das Handy in der Hand – und plötzlich ist es elf Uhr. Am Samstag sagst du das Treffen mit Freunden ab, fürs Fitnessstudio zahlst du, ohne hinzugehen. Wenn du doch einmal hingehst, ist es meistens schön. Bei der Verhaltensaktivierung aus der Verhaltenstherapie planst du jeden Tag kleine angenehme und wichtige Dinge fest ein und machst sie, auch wenn die Lust noch fehlt – weil die Energie oft erst beim Tun kommt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie läuft ein Kreislauf: Du tust weniger, also erlebst du weniger Schönes und weniger Erfolge – und der Antrieb sinkt weiter. Absagen und Aufschieben bringen sofort Erleichterung, deshalb machst du es wieder.

Warten, bis die Energie kommt
Sofa · absagen · aufschieben

→

Erst tun, dann kommt die Energie
jeden Tag eine angenehme und eine wichtige Aktivität · klein anfangen

Ein Bild dafür: Ein Ofen wärmt erst, wenn du Holz nachlegst – nicht umgekehrt.

So geht es

1. **Beobachten (Tag 1 und 2):** Vormittag, Nachmittag, Abend – was du gemacht hast, Energie und Stimmung von 0 bis 10. Noch nichts ändern.
2. **Muster:** Wann geht die Energie runter, wann rauf? Zum Beispiel Sofa und Handy am Abend: 3 · Mittagspause draußen: 6.
3. **Zwei Dinge am Tag (ab Tag 3):** eine angenehme Aktivität (Spaziergang um den Block, Freundin anrufen) und eine wichtige von 10–20 Minuten (Belege sortieren). Zu beiden: wann und wo genau – und ein Plan B fürs Hindernis: „Wenn ich nach der Arbeit aufs Sofa will, dann ziehe ich zuerst die Schuhe an.“
4. **Erster kleiner Schritt:** Bei der wichtigen Aktivität nur den ersten Schritt festlegen, höchstens 5 Minuten – den Ordner auf den Tisch legen und aufschlagen reicht.
5. **Energie vorher → nachher** eintragen und abhaken. Eine Zeile: Wofür mache ich das? Wenn es dir guttut: kurz dabeibleiben und bewusst wahrnehmen, was schön ist. Bewegung locker, ohne Leistungsziel.

Gedanke „Ich muss erst Lust haben“? Setz einen Satz dagegen: Ich darf anfangen, auch ohne Lust.

Ehrlich: Geprüft wurde die Verhaltensaktivierung vor allem bei Menschen mit gedrückter Stimmung, oft mit Anleitung durch Fachleute. Allein, nur mit einer Anleitung, war die Wirkung in Studien kleiner – aber noch da. Bei Antriebslosigkeit ohne gedrückte Stimmung ist sie noch nicht eigens geprüft. Die Wirkung kann nach Monaten nachlassen – dranbleiben lohnt sich.

Wenn es nicht gleich klappt

Nicht gemacht? Schritt kleiner machen – nicht aufhören. Macht keinen Spaß? Energie vorher und nachher vergleichen, die Lust kommt oft erst später. Zu müde? Mit der angenehmen Aktivität anfangen, nur fünf Minuten zählen. Nach ein paar Tagen lässt es nach? Das passiert vielen: einen Plan für die nächste Woche schreiben. Bremst dich tagsüber die Müdigkeit: dazu Episode 2: Mikropausen.

Wichtig: Keine Diagnose. Seit über zwei Wochen gedrückt, kaum Freude, hoffnungslos? Psychologisch abklären. Energie fehlt neu, stark oder über Wochen? Ärztlich abklären. Hauen dich schon kleine Anstrengungen für Tage um? Dann ärztlich abklären statt üben. → Episode 8.

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?	4	3	2
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?	3	3	2
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?	3	2	2
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?	3	3	2
Summe (0–20)	16	14	10

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt.

Erst tun, dann kommt die Energie. Du musst keine Lust haben, um anzufangen. Die Lust kommt oft erst beim Tun.

1 · Tag 1 und 2: nur beobachten – was ich mache, Energie und Stimmung (0–10)

	Tag 1: Was habe ich gemacht?	**Energie**	**Stimmung**	**Tag 2: Was habe ich gemacht?**	**Energie**	**Stimmu**
Vormittag	Arbeit, viele Mails	5	5	Arbeit, Besprechung	5	5
Nachmittag	Arbeit, Pause am Platz	4	4	Mittagspause draußen	6	6
Abend	Sofa + Handy bis elf	3	3	Sofa, Serie	3	4

Mein Muster: Die Energie geht runter bei …
Sofa und Handy am Abend

… und rauf bei …
draußen sein, unter Leuten

2 · Ab Tag 3: jeden Tag eine angenehme und eine wichtige Aktivität

Wofür mache ich das? (eine Zeile)
Damit ich abends sagen kann: Ich hatte etwas vom Tag.

Bei der wichtigen Aktivität nur den ersten kleinen Schritt (höchstens 5 Minuten). Energie 0–10 vorher → nachher. Müde tagsüber? Dazu Episode 2: Mikropausen.

Tag	**Angenehme Aktivität** was · wann · wo	✓	**Energie** vorher → nachher	**Wichtige Aktivität: erster Schritt** was · wann · wo	✓	**Energie** vorher → nachher	**Plan B fürs Hindernis** Wenn …, dann …
3	Spaziergang um den Block, 20 Min. nach der Arbeit	✓	3 → 5	Belege sortieren, 10 Min., Schreibtisch	✓	4 → 5	Wenn ich aufs Sofa will, dann gleich Schuhe an
4	Freundin anrufen, 18 Uhr, Balkon	✓	4 → 6	eine Maschine Wäsche nach dem Essen	✓	4 → 5	Wenn ich zu müde bin, dann nur 5 Min.
5	Treffen am Samstag zusagen, mittags	✓	4 → 5	Steuer: Ordner aufschlagen, 19 Uhr	✓	3 → 4	Wenn ich absagen will, dann erst 1 Stunde planen
6	Spaziergang, 20 Min.	–	–	Wäsche zusammenlegen, 5 Min.	✓	3 → 4	morgen kleiner: nur 10 Min. gehen
7	Treffen mit Freunden, Samstag 15 Uhr	✓	4 → 7	Steuer: erste Seite ausfüllen, vormittags	✓	4 → 6	Wenn ich nicht hin will, dann Schuhe an

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat mir Energie gebracht?
Spaziergang nach der Arbeit, Treffen

Was behalte ich?
Schuhe gleich nach der Arbeit an

Mein nächster Schritt:
jeden 2. Tag eine Seite Steuer

BEISPIEL

Mein Antriebs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist es dir gefallen, mit Dingen anzufangen?			
2. Wie sehr hast du gewartet, bis Lust oder Energie von selbst kommen?			
3. Wie sehr bist du Aufgaben ausgewichen, die sich unangenehm anfühlen?			
4. Wie sehr haben dich deine Pausen eher müder gemacht – Sofa, Handy, Scrollen?			
5. Wie sehr haben dir Schönes und Wichtiges in deinen Tagen gefehlt?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen. Ausruhen ist erlaubt.

Erst tun, dann kommt die Energie. Du musst keine Lust haben, um anzufangen. Die Lust kommt oft erst beim Tun.

1 · Tag 1 und 2: nur beobachten – was ich mache, Energie und Stimmung (0–10)

	Tag 1: Was habe ich gemacht?	**Energie**	**Stimmung**	**Tag 2: Was habe ich gemacht?**	**Energie**	**Stimmu**
Vormittag						
Nachmittag						
Abend						

Mein Muster: Die Energie geht runter bei … … und rauf bei …

2 · Ab Tag 3: jeden Tag eine angenehme und eine wichtige Aktivität

Wofür mache ich das? (eine Zeile)

Bei der wichtigen Aktivität nur den ersten kleinen Schritt (höchstens 5 Minuten). Energie 0–10 vorher → nachher. Müde tagsüber? Dazu Episode 2: Mikropausen.

Tag	**Angenehme Aktivität** was · wann · wo	✓	**Energie** vorher → nachher	**Wichtige Aktivität: erster Schritt** was · wann · wo	✓	**Energie** vorher → nachher	**Plan B fürs Hindernis** Wenn …, dann …
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat mir Energie gebracht? Was behalte ich? Mein nächster Schritt: