Antriebslos im Alltag

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 26

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Antriebslosigkeit: Verhaltenstherapie: Verhaltensaktivierung

Episode 2: Antriebslosigkeit: Erholungsforschung: Mikropausen

Episode 3: Antriebslosigkeit: Emotionsregulation: Akzeptieren und Tolerieren

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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:

Du schleppst dich durch den Tag, und deine Pausen erholen dich nicht: mittags am Schreibtisch weiter, nachmittags das Tief, abends „nur kurz“ aufs Sofa mit dem Handy – und danach noch müder. Bei den **Mikropausen aus der Erholungsforschung** machst du über den Tag verteilt kurze, echte Pausen von fünf bis zehn Minuten – weg vom Bildschirm, ohne Handy, am besten mit ein paar Schritten.

Warum die Müdigkeit bleibt

Aus Sicht der Erholungsforschung gibt es drei Gründe: **Du ziehst durch** – stundenlang ohne Unterbrechung sammelt sich Belastung an. **Die Pause ist keine echte Pause** – in einem Laborexperiment erholten sich Menschen, die ihre Pause am Handy verbrachten, schlechter als bei derselben Pause auf Papier oder am Computer. Das Handy ist nicht verboten, es ist nur keine gute Erholung. Und **du sitzt fast den ganzen Tag** – bei Frauen, die sich wenig bewegten, ging weniger Sitzen am Stück mit weniger Müdigkeit einher (ein Zusammenhang).

Pause mit Bildschirm

wie ein Handy-Akku, der lädt, während nebenbei ein Video läuft – er lädt kaum nach

→

Pause ohne Bildschirm

Fenster auf, ein paar Schritte, Wasser holen – fünf bis zehn Minuten, das Handy bleibt liegen

So geht es

1. **Ideenliste:** Am ersten Tag sechs Pausen ohne Bildschirm aufschreiben – Fenster auf und fünf tiefe Atemzüge, Treppe statt Aufzug, einmal um den Block, Wasser holen, Blumen gießen, aus dem Fenster schauen.
2. **Drei feste Pausen:** am besten nach 45 bis 90 Minuten Arbeit oder Haushalt, zum Beispiel um 10:30, 13:00 und 15:30 Uhr – je fünf bis zehn Minuten.
3. **Weg vom Bildschirm:** Das Handy bleibt liegen. Wenn es geht, aufstehen und ein paar Schritte gehen – ganz locker, es geht nicht um Sport.
4. **Energie vorher und nachher:** vor und nach jeder Pause von 0 bis 10 schätzen. So siehst du, welche Pause dir etwas bringt.
5. **Lieber etwas länger als zu kurz:** Wenn du die Wahl hast, zehn Minuten statt zwei. Und abends die Arbeit auch im Kopf liegen lassen. Am 7. Tag: dein Rückblick.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Zeit? Fünf Minuten reichen – häng die Pause an etwas, das du sowieso tust, etwa an das Mittagessen. Du greifst automatisch zum Handy? Leg es vorher in eine andere Tasche oder ein anderes Zimmer. Du fühlst dich danach nicht anders? Vergleich deine Energie über mehrere Tage – die Wirkung ist klein. Nach der Pause bist du raus aus der Arbeit? Mach die Pause nach einem kleinen Abschluss, etwa wenn eine Mail fertig ist.

Pause ohne Bildschirm · Ersetzt keinen Schlaf. Eine Mikropause ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung. Geprüft wurden Mikropausen meist in kurzen Versuchen, bei der Arbeit oder im Labor. Sie machen etwas wacher und weniger müde – dass du danach mehr schaffst, ist nicht gesichert. Als Übung mit einem Arbeitsblatt bei Antriebslosigkeit sind sie noch nicht eigens geprüft.

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? Das ist kein Fall für diese Übungen, sondern für eine Ärztin oder einen Arzt. → Episode 8: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Dazu: Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 3: Akzeptieren und Tolerieren.

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. Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung.

1 · Am ersten Tag: Meine Ideenliste und meine drei Pausenzeiten

Meine Ideenliste: Pausen ohne Bildschirm (5–10 Minuten, wenn möglich ein paar Schritte):

1. *Fenster auf + 5 Atemzüge*
2. *Treppe statt Aufzug*
3. *einmal um den Block*
4. *Wasser holen*
5. *Blumen gießen*
6. *aus dem Fenster schauen*

Meine drei Pausenzeiten (nach 45–90 Minuten Arbeit oder Haushalt):

Pause 1: *10:30 Uhr*

Pause 2: *13:00 Uhr – nach dem Mittagessen*

Pause 3: *15:30 Uhr*

Pause ohne Bildschirm. Das Handy bleibt liegen – lieber etwas länger als zu kurz.
Ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag drei Pausen

Je Pause: was du gemacht hast · wie viele Minuten · ✓, wenn das Handy liegen geblieben ist · **Energie vorher → nachher** (0 = leer · 10 = voller Schwung). Auch eine Pause am Handy notieren – so siehst du den Unterschied.

	Pause 1 · um *10:30*				**Pause 2 · um** *13:00*				**Pause 3 · um** *15:30*			
Tag	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach
1	*Fenster auf + Wasser*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	3 → 6	*Treppe, 2 Stockwerke*	5	✓	3 → 4
2	*Wasser holen*	5	✓	4 → 5	*am Handy, Schreibtisch*	10	✗	4 → 3	*Fenster auf, 5 Atemzüge*	5	✓	3 → 4
3	*Blumen gießen*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	3 → 6	*Treppe + Wasser*	5	✓	3 → 5
4	*aus dem Fenster schauen*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*ausgefallen – Termin*	–	–	–
5	*Fenster auf + Wasser*	5	✓	4 → 5	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*Treppe + Wasser*	10	✓	4 → 5
6	*Wasser holen*	5	✓	5 → 6	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 6	*Treppe, 2 Stockwerke*	10	✓	4 → 6
7	*Fenster auf*	5	✓	5 → 6	*einmal um den Block*	10	✓	4 → 7	*Treppe + Wasser*	10	✓	5 → 6

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Welche Pause hat mir am meisten gebracht?

mittags einmal um den Block (meist 3 → 6)

Wann ist mein Tief?

gegen 15 Uhr

am Tag 6 kleiner

Was behalte ich?

die Runde am Mittag

Handy bleibt in der Tasche

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. Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung.

1 · Am ersten Tag: Meine Ideenliste und meine drei Pausenzeiten

Meine Ideenliste: Pausen ohne Bildschirm (5–10 Minuten, wenn möglich ein paar Schritte):

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____

Meine drei Pausenzeiten (nach 45–90 Minuten Arbeit oder Haushalt):

Pause 1: _____

Pause 2: _____

Pause 3: _____

Pause ohne Bildschirm. Das Handy bleibt liegen – lieber etwas länger als zu kurz.

Ersetzt keinen Schlaf und keine Abklärung.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag drei Pausen

Je Pause: was du gemacht hast · wie viele Minuten · ✓, wenn das Handy liegen geblieben ist · **Energie vorher → nachher** (0 = leer · 10 = voller Schwung). Auch eine Pause am Handy notieren – so siehst du den Unterschied.

	Pause 1 · um				**Pause 2 · um**				**Pause 3 · um**			
Tag	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach	**Was gemacht?**	**Min.**	**ohne Handy** ✓	**Energie** vor → nach
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

3 · Am 7. Tag: Mein Rückblick

Welche Pause hat mir am meisten gebracht?

_____

_____

Wann ist mein Tief?

_____

_____

Was behalte ich?

_____

_____

Seit drei Wochen liegt die Steuererklärung auf dem Schreibtisch. Jedes Mal, wenn du den Ordner siehst, wird dir mulmig – und du greifst zum Handy. Beim **Akzeptieren und Tolerieren aus der Emotionsregulation** benennst du das unangenehme Gefühl, das eine Aufgabe in dir auslöst, lässt es da sein, redest dir freundlich zu – und **fängst trotzdem fünf Minuten an**.

Warum es sich hält

Aufschieben repariert kurz die Stimmung: Die Aufgabe fühlt sich schlecht an, du weichst aus, das ungute Gefühl ist weg – bis zum nächsten Mal, dann ist es stärker. In einer großen Auswertung vieler Studien gehörte „die Aufgabe fühlt sich unangenehm an" zu den stärksten Zusammenhängen mit dem Aufschieben. **Oft weichst du nicht der Aufgabe aus, sondern dem Gefühl, das sie macht.** Sich zu beschimpfen hilft nicht: Harte Selbstkritik hing in fünf Studien mit weniger Fortschritt bei den eigenen Zielen zusammen.

Vor der Welle wegrennen
zum Handy greifen, sobald es mulmig wird – du erlebst nie, dass das Gefühl wieder abflacht

→

Die Welle kommen lassen
sie kommt, wird höher – und flacht wieder ab, wenn du nicht wegläufst

So geht es – jeden Tag bei einer Aufgabe

1. **Welches Gefühl?** Langeweile, Überforderung, Angst, Ärger, Scham – oder „irgendwie unangenehm". Stärke 0–10.
2. **Annehmen und aushalten:** „Das Gefühl darf da sein. Ich muss es nicht wegmachen, um anzufangen." Nicht dagegen ankämpfen, nicht weglaufen.
3. **Freundlich zureden** wie zu einer guten Freundin vor derselben Aufgabe: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen."
4. **Fünf Minuten:** Wecker stellen, an der Aufgabe arbeiten. Danach darfst du aufhören.
5. **Danach:** Stärke noch einmal 0–10, kleine Belohnung. **Abends**, wenn dir ein harter Satz durch den Kopf geht: aufschreiben und einen freundlichen Satz daneben.

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt nicht, welches Gefühl das ist? Nimm die Wortliste – „irgendwie unangenehm" zählt auch. Das Gefühl wird erst stärker? Am Anfang häufig – bleib bei den fünf Minuten. Freundlich zu dir fühlt sich falsch an? Stell dir eine Freundin vor dem Ordner vor; ein Satz reicht. Nach fünf Minuten hörst du jedes Mal auf? Erlaubt – morgen wieder fünf.

Ehrlich: Von den drei Plätzen ist diese Technik am dünnsten belegt. Geprüft wurde ein Online-Training über neun Wochen mit Studierenden, das genau diesen Umgang mit Gefühlen übt. Die kurze Übung allein ist noch nicht geprüft – und es ging ums Aufschieben, nicht eigens um Antriebslosigkeit.

Wichtig: Keine Diagnose. Seit über zwei Wochen gedrückt, kaum Freude, hoffnungslos? Psychologisch abklären. Energie fehlt neu, stark oder über Wochen? Ärztlich abklären. → Episode 8: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Dazu: Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.

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. Eine Aufgabe am Tag reicht.

1 · Heute: Aufgaben, um die ich herumschleiche – und die Gefühle dazu

Aufgabe 1: Steuererklärung

Aufgabe 2: Wäsche

Aufgabe 3: Mail an den Vermieter

Welche Gefühle lösen sie aus? Ankreuzen: ☒ Langeweile ☒ Überforderung ☐ Angst ☒ Ärger ☐ Scham ☐ irgendwie unangenehm ☐ anderes: _____

Mein Satz zum Aushalten: Das Gefühl darf da sein – ich muss es nicht wegmachen.

Wofür ist mir das wichtig? Damit der Ordner mir abends nicht im Kopf herumgeht

2 · Jeden Tag bei einer Aufgabe: benennen, aushalten, freundlich zureden, 5 Minuten

Gefühl benennen · Stärke 0 = gar nicht · 10 = sehr stark · Satz zum Aushalten sagen · freundlich zureden wie zu einer Freundin · Wecker auf 5 Minuten, danach darfst du aufhören · Stärke danach · kleine Belohnung.

Tag	Aufgabe	Gefühl	Stärke vorher	Freundlicher Satz	5 Min. ✓ – wie lange?	Stärke danach	Belohnung	Abends: harter Satz → freundlicher Satz
1	Steuererklärung	Überforderung	7	Das ist zäh, 5 Min. reichen	✓ 15	4	Tee auf dem Balkon	–
2	Wäsche	Langeweile	5	Öde, aber mit Musik geht's	✓ 5	3	Lieblingslied	–
3	Steuer: Belege sortieren	Überforderung	6	Schritt für Schritt reicht	✓ 10	3	kurz raus, Fenster auf	–
4	Mail an den Vermieter	Ärger	6	–	nicht geschafft	–	–	„Ich bin so faul" → Viel los heute, morgen 5 Min. nach dem Frühstück
5	Mail an den Vermieter	Ärger	6	Darf mich ärgern, 5 Min. gehen	✓ 5	3	Mail ist weg!	–
6	Steuer: Formular anfangen	Angst vor Fehlern	6	Fehler kann ich ausbessern	✓ 20	3	Spaziergang um den Block	„Viel zu spät angefangen" → Ich hab angefangen
7	Wäsche	Langeweile	4	Öde, aber kurz	✓ 15	2	Musik, Sofa mit gutem Gewissen	–

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühl kam am häufigsten?
Überforderung – bei der Steuererklärung

Wie oft wurden aus 5 Minuten mehr?
an 4 von 6 Tagen

Was sage ich mir nächstes Mal?
„Das ist zäh. Fünf Minuten reichen."

Das Gefühl darf mit: Du musst Langeweile, Überforderung oder Ärger nicht erst loswerden, um anzufangen. Benenn es, lass es da sein, wie eine Welle, die kommt und wieder abflacht – und fang mit fünf Minuten an. Statt dich zu beschimpfen, sag dir einen freundlichen Satz, wie zu einer Freundin: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen." Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.

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. Eine Aufgabe am Tag reicht.

1 · Heute: Aufgaben, um die ich herumschleiche – und die Gefühle dazu

Aufgabe 1 _____ Aufgabe 2 _____ Aufgabe 3 _____

Welche Gefühle lösen sie aus? Ankreuzen: ☐ Langeweile ☐ Überforderung ☐ Angst ☐ Ärger ☐ Scham ☐ irgendwie unangenehm ☐ anderes: _____

Mein Satz zum Aushalten: _____

Wofür ist mir das wichtig? _____

2 · Jeden Tag bei einer Aufgabe: benennen, aushalten, freundlich zureden, 5 Minuten

Gefühl benennen · Stärke 0 = gar nicht · 10 = sehr stark · Satz zum Aushalten sagen · freundlich zureden wie zu einer Freundin · Wecker auf 5 Minuten, danach darfst du aufhören · Stärke danach · kleine Belohnung.

Tag	**Aufgabe**	**Gefühl**	**Stärke vorher**	**Freundlicher Satz**	**5 Min. ✓ – wie lange?**	**Stärke danach**	**Belohnung**	**Abends: harter Satz → freundlicher Satz**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welches Gefühl kam am häufigsten? _____

Wie oft wurden aus 5 Minuten mehr? _____

Was sage ich mir nächstes Mal? _____

Das Gefühl darf mit: Du musst Langeweile, Überforderung oder Ärger nicht erst loswerden, um anzufangen. Benenn es, lass es da sein, wie eine Welle, die kommt und wieder abflacht – und fang mit fünf Minuten an. Statt dich zu beschimpfen, sag dir einen freundlichen Satz, wie zu einer Freundin: „Das ist gerade zäh. Fünf Minuten reichen." Dazu Episode 1: Verhaltensaktivierung · Episode 2: Mikropausen.