Mitte November: Morgens gehst du im Dunkeln aus dem Haus, abends kommst du im Dunkeln heim. Der Wecker klingelt, du drückst dreimal auf Schlummern, die Mittagspause verbringst du am Schreibtisch, und am Nachmittag fallen dir fast die Augen zu. Beim **Morgenspaziergang im Tageslicht aus der Chronobiologie** (*natural light treatment*) gehst du jeden Tag morgens oder vormittags eine Weile nach draußen, am besten zügig – denn draußen ist es auch an grauen Tagen viel heller als drinnen. Im Winter müder zu sein und mehr Lust auf das Sofa zu haben, ist häufig und keine Krankheit. Es geht nicht darum, den Winter wegzumachen – sondern darum, dass er dir nicht die Freude nimmt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Chronobiologie braucht deine innere Uhr jeden Morgen ein Zeichen, dass der Tag beginnt – und Tageslicht ist ein deutliches. Drinnen ist es oft dämmrig. Wer im Winter länger liegen bleibt und den Tag drinnen verbringt, bekommt am Morgen kaum Tageslicht: Die innere Uhr bekommt kein klares Startsignal, die Müdigkeit bleibt, und am nächsten Morgen bleibst du noch länger liegen. Es liegt nicht einfach daran, dass du zu wenig rausgehst – in einer Studie waren Frauen mit Winterdepression im Winter nicht weniger draußen als andere Frauen. Aber Licht am Morgen kann trotzdem helfen.

Länger liegen, drinnen bleiben
kaum Tageslicht am Morgen – die Müdigkeit bleibt

→

Morgens raus ins Tageslicht
ein klares Startsignal für die innere Uhr, jeden Tag

So geht es

1. **Dein Plan (am 1. Tag):** eine feste Aufstehzeit, auch am Wochenende höchstens eine Stunde später · dein Zeitfenster draußen, morgens oder vormittags (zum Beispiel eine Station früher aussteigen oder in der Mittagspause eine Runde um den Block) · dein Schlecht-Wetter-Plan (Regenjacke, kürzere Runde – aber raus).
2. **Jeden Tag 20 bis 60 Minuten draußen bei Tageslicht,** möglichst zügig. Wichtig ist das Licht, nicht die Strecke.
3. **2- bis 3-mal pro Woche Ausdauerbewegung,** die dir Spaß macht – wenn es geht, draußen.
4. **Unterwegs einen Moment bewusst bemerken** – etwas, das du siehst oder hörst – und jeden Tag zwei Zahlen von 0 bis 10 notieren: Energie am Nachmittag, Stimmung am Abend. Am 7. Tag: einmal kurz zurückschauen, dann Schluss.

Wenn es nicht gleich klappt

Du schaffst es morgens nicht? Geh in der Mittagspause raus – Hauptsache Tageslicht. Es regnet ständig? Dann gilt dein Schlecht-Wetter-Plan; auch eine kurze Runde zählt. Du merkst nach drei Tagen nichts? Die Studien liefen eine bis acht Wochen – bleib dran und schreib deine Energie weiter auf.

Sicherheit geht vor: Bei Glätte und Dunkelheit trägst du helle Kleidung und gute Schuhe. Wenn du eine Erkrankung hast oder lange keinen Sport gemacht hast, klär vorher ärztlich ab, wie viel Bewegung für dich passt.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das in kleinen, kurzen Studien: ein Morgenspaziergang eine Woche lang bei Menschen mit Winterdepression und Bewegung im hellen Licht über acht Wochen bei gesunden Büroangestellten im Winter. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht.
Wenn du im Winter vieles ausfallen lässt, was dir sonst Freude macht: Episode 2 (Aktivitäten planen). Wenn dich Gedanken wie „Im Winter geht eh nichts“ ausbremsen: Episode 3 (Überzeugungen prüfen).

Wichtig: Winterblues ist häufig und keine Krankheit. Über Wochen kaum Freude, kaum aus dem Bett oder jeden Winter schlimmer? Psychologisch oder ärztlich abklären → Episode 8. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Auch an grauen Tagen ist es draußen heller als drinnen.

Mein Winterblues-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dir die dunkle Jahreszeit die Stimmung gedrückt?	3	3	2
2. Wie schwer ist es dir gefallen, morgens in Gang zu kommen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Dinge ausgelassen, die dir sonst Freude machen?	2	3	2
4. Wie sehr haben dich Gedanken wie „Im Winter geht eh nichts“ ausgebremst?	3	3	2
5. Wie schwer ist dir der Alltag gefallen?	2	2	2
Summe (0–20)	13	13	10

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Plan

Meine Aufstehzeit (auch am Wochenende, höchstens 1 Stunde später)
6:45 – Sa/So spätestens 7:45

Mein Zeitfenster draußen (morgens oder vormittags)
1 Station früher aussteigen, 20 Min. zu Fuß
Mittagspause: Runde um den Block

Mein Schlecht-Wetter-Plan
Regenjacke, nur 10 Minuten, aber raus

Bewegung 2- bis 3-mal pro Woche: was, wann
Di Bouldern, Sa Langlauf

Sicherheit: Glätte, Dunkelheit: helle Kleidung, gute Schuhe. Erkrankung oder lange kein Sport? Vorher ärztlich abklären.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag 20 bis 60 Minuten draußen bei Tageslicht

Möglichst zügig, morgens oder vormittags – sonst in der Mittagspause. Unterwegs einen Moment bewusst bemerken. Energie und Stimmung: 0 = gar keine · 10 = sehr gut.

Tag	**aufgestanden um**	**Minuten draußen** (Uhrzeit)	**Bewegung** (was, wie lange)	**Was ich draußen bemerkt habe**	**Energie nachmittags** 0–10	**Stimmung abends** 0–10
1	6:45	25 (7:30)	Weg zur Arbeit, zügig	Sonnenaufgang über den Dächern	3	4
2	6:45	30 (7:30, 12:15)	Mittagsrunde 15 Min.	Raureif auf den Autos	4	5
3	7:00	10 (12:30) – Regen	–	Regen auf dem Schirm	4	4
4	6:45	35 (7:30, 12:15)	Bouldern 60 Min.	Licht über dem Fluss	5	6
5	6:45	25 (7:30)	Weg zur Arbeit, zügig	Spatzen in der Hecke	5	5
6	7:45	50 (9:30)	Langlauf 45 Min.	Schnee knirscht	6	7
7	7:45	40 (10:00)	Langlauf 30 Min.	Krähen im Park	6	6

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

An welchen Tagen ging es leichter?
an den Tagen mit der Runde
in der Mittagspause

Was behalte ich bei?
1 Station früher aussteigen
und Di Bouldern

Dazu: Episode 2: Aktivitäten planen · Episode 3: Überzeugungen prüfen

BEISPIEL

Auch an grauen Tagen ist es draußen heller als drinnen.

Mein Winterblues-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dir die dunkle Jahreszeit die Stimmung gedrückt?			
2. Wie schwer ist es dir gefallen, morgens in Gang zu kommen?			
3. Wie sehr hast du Dinge ausgelassen, die dir sonst Freude machen?			
4. Wie sehr haben dich Gedanken wie „Im Winter geht eh nichts“ ausgebremst?			
5. Wie schwer ist dir der Alltag gefallen?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Mein Plan

Meine Aufstehzeit (auch am Wochenende, höchstens 1 Stunde später)

Mein Zeitfenster draußen (morgens oder vormittags)

Mein Schlecht-Wetter-Plan

Bewegung 2- bis 3-mal pro Woche: was, wann

Sicherheit: Glätte, Dunkelheit: helle Kleidung, gute Schuhe. Erkrankung oder lange kein Sport? Vorher ärztlich abklären.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag 20 bis 60 Minuten draußen bei Tageslicht

Möglichst zügig, morgens oder vormittags – sonst in der Mittagspause. Unterwegs einen Moment bewusst bemerken. Energie und Stimmung: 0 = gar keine · 10 = sehr gut.

Tag	**aufgestanden um**	**Minuten draußen** (Uhrzeit)	**Bewegung** (was, wie lange)	**Was ich draußen bemerkt habe**	**Energie nachmittags** 0–10	**Stimmung abends** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

An welchen Tagen ging es leichter?

Was behalte ich bei?

Dazu: Episode 2: Aktivitäten planen · Episode 3: Überzeugungen prüfen