Mitte November: Morgens ist es noch dunkel, abends schon wieder. Das Bouldern am Dienstag fällt seit Oktober aus, die Verabredung am Freitag hast du abgesagt – lieber Sofa, Serie und etwas Süßes. Und du denkst: „Wenn die Lust zurückkommt, mache ich wieder mehr." Mit dem **Planen angenehmer Aktivitäten aus der Verhaltenstherapie** (*pleasant activity scheduling*) **wartest du nicht, bis die Lust kommt, sondern planst jeden Tag eine kleine Sache fest ein, die dir guttut – passend zum Winter.**

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. Gemütliche Abende sind erlaubt. Es geht nicht darum, jeden Tag etwas zu erleben.

Warum es sich hält

In einer Studie mit Frauen, die schon einmal eine Winterdepression hatten, ließ im Herbst zuerst die Freude nach – und im Winter dann das, was sie unternahmen. Aus Sicht der Verhaltenstherapie entsteht daraus ein Kreislauf: Du machst weniger von dem, was dir guttut, es kommt weniger Schönes in deinen Tag, die Stimmung sinkt – und mit ihr die Lust, etwas zu unternehmen. Wer darauf wartet, dass die Lust von selbst zurückkommt, wartet oft bis März.

„Ich warte, bis die Lust kommt."
Wie vor einem kalten Kachelofen sitzen und warten, dass er warm wird.

→

„Ich lege Holz nach – dann wird es warm."
Jede kleine geplante Sache ist ein Scheit Holz. Erst handeln, dann kommt die Lust.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Was mir im Winter fehlt und meine Ideen.** Drei Dinge, die dir im Sommer guttun und jetzt fehlen, dazu: Was ist mir im Winter wichtig? Dann sechs winterfeste Ideen, die auch bei Dunkelheit und Kälte gehen: zwei drinnen, zwei draußen, zwei mit anderen.
2. **Jeden Tag eine kleine Sache – fest eingeplant**, mit Uhrzeit und, wenn es passt, mit wem. Klein heißt: 15 Minuten zählen schon. Bei Schneeregen nimmst du eine Idee für drinnen.
3. **Danach eintragen:** gemacht? · Stimmung vorher und nachher 0–10 · Freude 0–10. So siehst du schwarz auf weiß, ob die Lust erst beim Tun kam.
4. **Einmal pro Woche: dein Lichtblick der Woche** – eine größere Sache, auf die du dich freuen kannst.
5. **Tag 7: Rückblick.** Was hat mir am meisten Freude gemacht? Was plane ich für nächste Woche?

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Lust? Genau für diesen Moment ist die Übung gedacht – mach die Sache kleiner, 15 Minuten reichen. Macht es nicht so viel Spaß wie im Sommer? Die Freude kommt oft verzögert; aufschreiben hilft, sie zu bemerken. Abgesagt? Kein Drama. Sag dir einen freundlichen Satz – „Heute nicht, morgen die nächste kleine Sache." – und plane genau diese nächste Sache.

Ehrlich: Beim Wintertief wurde das Planen angenehmer Aktivitäten bisher nur als Teil eines Gruppenprogramms mit Psychologinnen und Psychologen geprüft: 177 Erwachsene mit Winterdepression, sechs Wochen – direkt danach genauso hilfreich wie die Vergleichsbehandlung, im zweiten Winter danach seltener ein Rückfall (geprüft wurde das ganze Programm). Dass es auch allein wirkt, zeigen viele Studien bei Depression außerhalb des Winters, die meisten davon nicht sehr hochwertig. Bei Online-Programmen war der Unterschied nach sechs Monaten nicht mehr deutlich – dranbleiben lohnt sich. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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.

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?

Erst handeln, dann kommt die Lust. Nicht warten, bis du Lust hast – die kleine Sache steht fest im Kalender.

Klein anfangen: 15 Minuten zählen. Gemütliche Abende sind erlaubt.

1 · Tag 1: Was mir fehlt und meine Ideen

Was mir im Winter fehlt (3 Dinge aus dem Sommer)

abends draußen sitzen

Radfahren

spontan Leute treffen

Was ist mir im Winter wichtig?

Freunde sehen, mich bewegen

Meine winterfesten Ideen (6 Stück)

2 drinnen	**2 draußen**	**2 mit anderen**
Suppe für Freunde kochen	Spaziergang mit Thermoskanne	Bouldern am Dienstag
Kerzenabend mit Buch	Eislaufen	Spieleabend

Mein Lichtblick der Woche: Samstag: mit einer Freundin in die Sauna

2 · Jeden Tag: eine kleine Sache – fest eingeplant

Uhrzeit festlegen, 15 Minuten zählen. Danach: ✓ · Stimmung 0–10 vorher → nachher · Freude 0–10. Nicht geklappt? Freundlicher Satz + nächste kleine Sache. Dazu Episode 1: Morgenspaziergang · Episode 3: Überzeugungen prüfen.

Tag	**Geplante Aktivität** was · Uhrzeit · mit wem	**gemacht?** ✓	**Stimmung** vorher → nachher	**Freude** 0–10	**Notiz**
1	Spaziergang mit Thermoskanne, 12:30, allein	✓	4 → 5	5	Mittagspause, es war hell
2	Bouldern 18:30 mit Kollegin	✓	3 → 6	7	fast abgesagt – zum Glück nicht
3	Kerzenabend mit Buch, 20 Uhr	✓	4 → 5	5	gemütlich, Handy weg
4	Eislaufen 17 Uhr mit Nachbarin	✓	3 → 6	6	kalte Hände, viel gelacht
5	Suppe für Freunde kochen, 19 Uhr	verschoben	–	–	Heute nicht – morgen die nächste kleine Sache
6	Spieleabend 19 Uhr, zu dritt	✓	4 → 6	7	Suppe gleich mitgekocht
7	Sauna mit Freundin, Samstag 15 Uhr	✓	4 → 7	8	mein Lichtblick der Woche

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat mir am meisten Freude gemacht?

Bouldern und die Sauna

Was plane ich für nächste Woche?

Dienstag wieder bouldern, Freitag Spieleabend

BEISPIEL

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?

Erst handeln, dann kommt die Lust. Nicht warten, bis du Lust hast – die kleine Sache steht fest im Kalender.

Klein anfangen: 15 Minuten zählen. Gemütliche Abende sind erlaubt.

1 · Tag 1: Was mir fehlt und meine Ideen

Was mir im Winter fehlt (3 Dinge aus dem Sommer)

_____

_____

_____

Was ist mir im Winter wichtig?

_____

Meine winterfesten Ideen (6 Stück)

2 drinnen	**2 draußen**	**2 mit anderen**

Mein Lichtblick der Woche: _____

2 · Jeden Tag: eine kleine Sache – fest eingeplant

Uhrzeit festlegen, 15 Minuten zählen. Danach: ✓ · Stimmung 0–10 vorher → nachher · Freude 0–10. Nicht geklappt? Freundlicher Satz + nächste kleine Sache. Dazu Episode 1: Morgenspaziergang · Episode 3: Überzeugungen prüfen.

Tag	**Geplante Aktivität** was · Uhrzeit · mit wem	**gemacht?** ✓	**Stimmung** vorher → nachher	**Freude** 0–10	**Notiz**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat mir am meisten Freude gemacht?

_____

Was plane ich für nächste Woche?

_____