Mitte November: Morgens ist es dunkel, abends schon wieder. Das Bouldern fällt seit Oktober aus, die Verabredung am Freitag ist abgesagt – und im Kopf: „Bei dem Wetter kann man eh nichts machen. Ich muss einfach bis März durchhalten." Beim **Prüfen saisonaler Überzeugungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du deine Gedanken über Winter, Dunkelheit und Wetter auf, prüfst sie – und suchst einen Gedanken, der genauso ehrlich ist, dich aber nicht ausbremst. Im Winter müder zu sein und mehr Lust auf das Sofa zu haben, ist häufig und keine Krankheit. Es geht nicht darum, den Winter schönzureden – sondern darum, dass er dir nicht die Freude nimmt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT klingen Wintergedanken wie Tatsachen und bremsen dich, bevor du etwas versuchst: „Um vier ist es dunkel, der Tag ist gelaufen." → du bleibst drinnen → der Tag fühlt sich wirklich gelaufen an → der Gedanke scheint bestätigt. Wenn du dich beim Kreisen erwischst: **Was ist der nächste kleine Schritt?**

Vorhersage im Kopf: jeden Tag Sturm
„Bei dem Wetter geht nichts" – geglaubt, ohne nachzuschauen

→

Nachschauen, wie das Wetter wirklich war
Gedanke aufschreiben · prüfen · flexibel denken · klein testen

So geht es

1. **Tag 1 – Meine Wintergedanken:** 3 bis 5 Sätze aufschreiben und wie sehr du sie glaubst, 0 bis 100 %. Dann die Prüffragen ankreuzen, die du ausprobieren willst.
2. **Ab Tag 2 – eine Winter-Situation pro Tag** (dunkler Feierabend, Regen, Absage): Gedanke und Stimmung 0–10.
3. **Eine Prüffrage:** Stimmt das immer – was spricht dagegen? · Was würde ich einer Freundin sagen? · Was kann der Winter, das der Sommer nicht kann?
4. **Flexibler Gedanke + kleiner Test-Schritt:** genauso ehrlich, nur nicht starr („Der Winter ist für mich schwerer – und trotzdem kann ich auch im Dunkeln etwas Gutes erleben."). Dann im Alltag testen, z. B. trotz Regen 20 Minuten raus, und die Stimmung danach eintragen.
5. **Tag 7:** Glaube an deine Wintergedanken noch einmal eintragen und **deinen Plan für den nächsten Herbst** schreiben: Frühzeichen · Gegenschritte · ab wann du dir Hilfe holst. Ob ein Plan für den Herbst allein vorbeugt, hat noch niemand geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Gedanken nicht? Das musst du auch nicht sofort – schreib die Prozent auf, sie dürfen sich langsam verändern. Dir fällt nichts dagegen ein? Nimm die Freundin-Frage. Es fühlt sich nach Schönreden an? Der flexible Gedanke ist genauso ehrlich wie der alte, nur nicht so starr: nicht „Der Winter ist toll", sondern „Der Winter ist schwer, und trotzdem geht etwas". Dazu passen Episode 1 (Morgenspaziergang) und Episode 2 (Aktivitäten planen).

Was geprüft ist: Geprüft wurde das nur als Teil eines Gruppenprogramms mit Psychologinnen und Psychologen, fast immer mit Menschen mit Winterdepression und meist von einer Forschungsgruppe. Die Studien zeigen einen Zusammenhang: Wessen Wintergedanken sich stärker veränderten, dem ging es auch zwei Winter später besser. Für den Winterblues ist das übertragen; als Arbeitsblatt allein ist die Übung noch nicht untersucht.

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.

Nicht schönreden – flexibel denken. Beim Kreisen: Was ist der nächste kleine Schritt?

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?

Tag 1 · Meine Wintergedanken

	Glaube Tag 1	Glaube Tag 7
Um vier ist es dunkel, der Tag ist gelaufen.	80 %	55 %
Bei dem Wetter kann man nichts machen.	90 %	50 %
Ich bin halt ein Sommermensch.	70 %	60 %
Bis März nur durchhalten.	85 %	55 %

Meine Prüffragen (ankreuzen)

- [x] **1** Stimmt das immer – was spricht dagegen?
- [x] **2** Was würde ich einer Freundin sagen?
- [x] **3** Was kann der Winter, das der Sommer nicht kann?

Tag 2 bis 7 · Eine Winter-Situation pro Tag

Tag	Situation	Wintergedanke	Stimmung 0–10	Prüffrage Nr.	flexibler Gedanke	Test-Schritt ✓	Stimmung danach
2	Regen auf dem Heimweg	Bei dem Wetter kann man nichts machen.	3	2	Regen ist unangenehm, aber mit Jacke geht eine Runde.	20 Min. raus ✓	5
3	Feierabend, schon dunkel	Um vier ist der Tag gelaufen.	3	1	Der Abend ist kürzer, aber er ist noch da.	Freundin angerufen ✓	5
4	Dienstag, Bouldern	Bin zu müde, bringt eh nichts.	4	1	Müde bin ich oft – nach dem Bouldern meist weniger.	1 Std. Kletterhalle ✓	6
5	grauer Samstag-morgen	Ich bin halt ein Sommermensch.	4	3	Im Winter gehen Dinge, die im Sommer nicht gehen.	Tee, Buch, dann Spaziergang ✓	6
6	Einladung am Freitag	Bis März nur durchhalten.	3	2	Schwerer, ja – und trotzdem kann ich jetzt etwas erleben.	zugesagt ✓	6
7	Schneeregen am Morgen	Heute geht gar nichts.	4	1	Ich fange klein an.	ein Stück zu Fuß ✓	5

Tag 7 · Mein Plan für den nächsten Herbst (und bei den Wintergedanken: Glaube Tag 7)

Meine Frühzeichen	Meine Gegenschritte	Ab wann ich mir Hilfe hole
dreimal Schlummern, Absagen,	Morgenrunde, Bouldern fix eintragen,	über Wochen kaum Freude
„Bei dem Wetter …“	Gedanken aufschreiben	→ abklären lassen

Dazu Episode 1: Morgenspaziergang · Episode 2: Aktivitäten planen

BEISPIEL

Nicht schönreden – flexibel denken. Beim Kreisen: Was ist der nächste kleine Schritt?

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?

Tag 1 · Meine Wintergedanken

	Glaube Tag 1	Tag 7

Meine Prüffragen (ankreuzen)

- ☐ **1** Stimmt das immer – was spricht dagegen?
- ☐ **2** Was würde ich einer Freundin sagen?
- ☐ **3** Was kann der Winter, das der Sommer nicht kann?

Tag 2 bis 7 · Eine Winter-Situation pro Tag

Tag	**Situation**	**Wintergedanke**	**Stimmung** 0–10	**Prüffrage** Nr.	**flexibler Gedanke**	**Test-Schritt ✓**	**Stimmung danach**
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Tag 7 · Mein Plan für den nächsten Herbst (und bei den Wintergedanken: Glaube Tag 7)

Meine Frühzeichen	Meine Gegenschritte	Ab wann ich mir Hilfe hole

Dazu Episode 1: Morgenspaziergang · Episode 2: Aktivitäten planen