Winterblues

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 37

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: Winterblues: Chronobiologie: Morgenspaziergang im Tageslicht

Episode 2: Winterblues: Verhaltenstherapie: Angenehme Aktivitäten planen

Episode 3: Winterblues: KVT: Saisonale Überzeugungen prüfen

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

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

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?

_____

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