Du nimmst dir vor: ab Montag dreimal die Woche laufen. In der zweiten Woche regnet es am Dienstag, am Donnerstag wird es in der Arbeit spät, am Freitag bist du zu müde – und am Wochenende denkst du: Jetzt ist es eh egal. Bei der **Handlungs- und Bewältigungsplanung aus der Gesundheitspsychologie** (*action planning* und *coping planning*) schreibst du für jede Bewegung der Woche auf, wann, wo und was du machst – und für die zwei, drei wahrscheinlichsten Hindernisse einen Plan B mit Wenn und Dann. Hier gibt es keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du. Plane klein. Lieber zehn Minuten, die stattfinden, als eine Stunde, die ausfällt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gesundheitspsychologie ist ein Vorsatz ohne Wann und Wo eine Absicht, aber noch kein Plan. Dann wird jede Störung zu einer neuen Entscheidung – und die fällt im schlechtesten Moment: müde, nass, spät. Meistens gewinnt dann das Sofa, und nach ein paar solchen Tagen kommt der Gedanke „Jetzt ist es eh egal“. Motivation ist nicht falsch. Sie reicht nur allein nicht.

„Ich gehe dreimal die Woche laufen.“
kein Wann, kein Wo – jedes Hindernis wird zur neuen Entscheidung

→

Plan mit Plan B
wie ein Navi: Das Ziel steht, die Umleitung ist schon gespeichert

So geht es

1. **Dein Handlungsplan (am 1. Tag):** für jede Bewegung dieser Woche Tag · Uhrzeit · Ort · was · wie lange. Selbst gewählt und klein.
2. **Dein Plan B:** die zwei, drei wahrscheinlichsten Hindernisse, je ein Satz „Wenn …, dann …“ – zum Beispiel: Wenn es regnet, dann zehn Minuten Treppen im Haus. Keine Lust? Nur die Schuhe an und zehn Minuten gehen – danach darfst du aufhören.
3. **Die Zeile für den Aussetzer:** „Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.“ Ein ausgelassener Tag ist normal. Wichtig ist, dass du beim nächsten Mal wieder einsteigst. Wenn du schwankst: Was würde ich heute Abend verpassen?
4. **Jeden Tag abhaken** (geplant · gemacht · Hindernis · Plan B genutzt) und **am 7. Tag den Plan für die nächste Woche neu schreiben** – mit einer neuen Wenn-dann-Zeile für das, was dazwischenkam.

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Plan war zu groß? Halbiere ihn. Ein Hindernis war ganz neu? Es bekommt nächste Woche eine eigene Wenn-dann-Zeile. Du hast deinen Plan B vergessen? Häng einen Zettel an die Haustür oder schreib ihn in deinen Kalender – dort, wo du ihn siehst, wenn das Hindernis kommt.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Planen in vielen Studien mit Vergleichsgruppe, oft in der Reha nach einer Herzerkrankung. Im Schnitt war die Wirkung klein bis mittel. Einmal online geplant und dann nie wieder angeschaut: Das brachte bei Studierenden nichts. Gewirkt hat es vor allem, wenn der Plan aufgefrischt wurde – darum planst du jede Woche neu. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn du nicht mehr weißt, ob es etwas bringt: Episode 2 (Selbstbeobachtung). Wenn du dich jedes Mal neu aufraffen musst: Episode 3 (Kontextstabilität).

Wichtig: Vorerkrankung, Medikamente oder Beschwerden? Vor dem Start ärztlich abklären. Brustschmerz, starke Atemnot oder Schwindel beim Bewegen? Aufhören, abklären. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst planen: wann, wo, was. Dann: Wenn es nicht klappt, gilt mein Plan B.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?	3	2	1
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?	2	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Bewegung diese Woche (klein planen, selbst gewählt)

Tag	Uhrzeit	Ort	was	wie lange
Di	18:00	Park	laufen + gehen im Wechsel	20 Min.
Do	18:30	Park	dieselbe Runde	20 Min.
Sa	10:00	Radweg am Fluss	Rad fahren	40 Min.

2 · Mein Plan B (die 2, 3 wahrscheinlichsten Hindernisse)

Wenn es regnet, dann 10 Min. Treppen im Haus

Wenn es spät wird oder keine Lust: dann nur Schuhe an, 10 Min. vor der Haustür

Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.

Keine Lust? Frag dich: **Was würde ich heute Abend verpassen?** den freien Kopf nach der Runde

3 · Tag 1 bis 7: jeden Tag kurz abhaken

Tag	**geplant** (was, wie lange)	**gemacht** ✓	**Hindernis**	**Plan B genutzt** ✓
1	Mo: Plan geschrieben	–	–	–
2	Di: Park, 20 Min.	✓	Regen → Treppen 10 Min.	✓
3	–			
4	Do: Park, 20 Min.	✓	spät in der Arbeit → 10 Min. Haustür	✓
5	–			
6	Sa: Rad, 40 Min.	–	Besuch kam	–
7	–			

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und neu planen

Was hat geklappt – was kam dazwischen?

2-mal bewegt, beide Male mit Plan B

neu: Besuch am Samstag

Mein Plan für nächste Woche (neu schreiben)

Di 18:00 + Do 18:30 Park, je 20 Min.

Sa 10:00 Rad, 40 Min.

neu: Wenn Besuch kommt, dann Rad am So

Dazu: Episode 2: Selbstbeobachtung · Episode 3: Kontextstabilität

BEISPIEL

Erst planen: wann, wo, was. Dann: Wenn es nicht klappt, gilt mein Plan B.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?			
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?			
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Bewegung diese Woche (klein planen, selbst gewählt)

Tag	**Uhrzeit**	**Ort**	**was**	**wie lange**

2 · Mein Plan B (die 2, 3 wahrscheinlichsten Hindernisse)

Wenn _____

Wenn _____

Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.

Keine Lust? Frag dich: **Was würde ich heute Abend verpassen?**

3 · Tag 1 bis 7: jeden Tag kurz abhaken

Tag	**geplant** (was, wie lange)	**gemacht ✓**	**Hindernis**	**Plan B genutzt ✓**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und neu planen

Was hat geklappt – was kam dazwischen?

Mein Plan für nächste Woche (neu schreiben)

Dazu: Episode 2: Selbstbeobachtung · Episode 3: Kontextstabilität