Du kommst abends so ausgelaugt aus dem Büro heim, dass du dich „nur kurz“ aufs Sofa legst – und der Abend ist vorbei. Am Samstag fühlst du dich endlich besser und holst alles nach: Großeinkauf, Wohnung putzen, abends noch weg. Sonntag und Montag bist du völlig platt. Beim **Activity Pacing aus der Verhaltenstherapie** (in der Therapie auch *graded activity* genannt) machst du jeden Tag eine feste, eher kleine Menge an Aktivität – an guten Tagen nicht mehr, an schlechten nicht weniger – und steigerst erst, wenn das eine Woche lang gut geht. Die ersten Tage können anstrengender sein. Bleib bei deiner Grundlinie.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält nicht nur zu wenig Aktivität die Müdigkeit fest, sondern das Auf und Ab: Nach dem Absturz schonst du dich, am nächsten guten Tag holst du alles nach – und dein Körper bekommt nie einen gleichmäßigen Takt. Es geht nicht darum, mehr zu leisten, sondern Regelmäßigkeit zu erleben. Das ist kein Fitnessprogramm.

Auf und Ab
an einem Tag den Akku ganz leer fahren, dann zwei Tage aufladen

→

Grundlinie
jeden Tag gleich viel – den Akku jeden Tag nur halb leeren

So geht es

1. **Tag 1 und 2: beobachten.** Noch nichts ändern, nur aufschreiben: was, wie lange. Die Energie schätzt du nur einmal am Tag ein, am Abend (0–10).
2. **Dein Muster ankreuzen:** viel Schonen · Auf und Ab · beides.
3. **Deine Grundlinie:** 2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen (z. B. 20 Minuten gehen, 30 Minuten Haushalt, ein Telefonat) – dazu **feste Pausen nach der Uhr**, nicht erst, wenn nichts mehr geht.
4. **Ab Tag 3 jeden Tag die Grundlinie:** An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Jeden Abend eine Zeile.
5. **Nach einer guten Woche ein kleiner Schritt:** etwa ein Zehntel mehr, Richtung Wochenziel.

Sofa oder Bewegung?

Leichte Bewegung gehört in die Grundlinie. In einer Studie mit dauernd müden, sonst gesunden jungen Erwachsenen sank die Müdigkeit mit leichtem Training stärker als mit mittelstarkem. Du musst nicht fit werden, um weniger müde zu sein. Wenn du lange sitzt: öfter kurz aufstehen und ein paar Minuten gehen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Grundlinie ist zu hoch? Halbiere sie. Guter Tag, Lust auf mehr? Schreib auf, was du morgen machst, statt es heute zu tun. Schlechter Tag? Grundlinie trotzdem – notfalls in kleinen Stücken.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem bei Menschen, deren Erschöpfung zu einer Erkrankung gehörte. Bei normaler Alltagsmüdigkeit hat es noch niemand eigens untersucht. Für sich allein wurde das Aktivitätsprogramm nur gegen die anderen Teile der Therapie geprüft – dort senkte es die Müdigkeit stärker. Wenn dir abends der Kopf nicht abschaltet: dazu Episode 2: Achtsamkeit. Wenn du vieles absagst, bis du dich erholt hast: dazu Episode 3: Werte-Schritt.

Wichtig: Über Wochen erschöpft? Erst ärztlich abklären – auch wenn du glaubst, es ist nur Stress. Nach Anstrengung tagelang schlechter? Nicht steigern, abklären. Kaum noch Freude? → 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.

An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Erst nach einer guten Woche ein kleiner Schritt.

Mein Erschöpfungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie ausgelaugt hast du dich insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du an guten Tagen zu viel gemacht und danach kaum etwas?	3	2	2
3. Wie oft hast du Dinge abgesagt, um dich erst zu erholen?	2	3	2
4. Wie schwer ist es dir gefallen, abends abzuschalten?	3	2	2
5. Wie oft hast du nachgespürt, wie müde du gerade bist?	2	3	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 zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Tag 1–2: Mein Muster (noch nichts ändern – nur aufschreiben; Energie nur einmal, am Abend: 0 = leer · 10 = voll)

Tag 1 – was, wie lange: Sa: Großeinkauf 2 Std., Wohnung putzen 2 Std., abends weg **Energie abends:** 3

Tag 2 – was, wie lange: So: fast nur Sofa, kurz Wäsche **Energie abends:** 2

Mein Muster: ☐ viel Schonen ☒ Auf und Ab ☐ beides

2 · Meine Grundlinie (2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen)

20 Min. Spaziergang in der Mittagspause

30 Min. Haushalt

ein Telefonat mit einer Freundin

Feste Pausen um 10:30 und 15:00 **Uhr**

3 · Ab Tag 3: jeden Abend eine Zeile

Tag	Grundlinie geschafft ✓	zu viel?	zu wenig?	Pausen ✓	Energie abends 0–10	Notiz
3 Mo	✓	–	–	✓	3	zäh, aber geschafft
4 Di	✓	–	–	nur 10:30	4	Pause um 15:00 vergessen
5 Mi	✓	–	–	✓	4	
6 Do	✓	–	–	✓	5	Lust auf mehr – Fenster für Sa aufgeschrieben
7 Fr	✓	–	–	✓	4	schlechter Tag – in kleinen Stücken

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und einen kleinen Schritt planen

Was ist mir aufgefallen?

5 Tage Grundlinie, kein Absturz am Wochenende

Energie abends meist 4 oder 5

Mein kleiner Schritt nächste Woche (etwa ein Zehntel mehr)

Wochenziel: jeden Tag ½ Stunde draußen

kleiner Schritt: 22 statt 20 Min. Spaziergang

Dazu: Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Werte-Schritt

BEISPIEL

An guten Tagen nicht mehr. An schlechten nicht weniger. Erst nach einer guten Woche ein kleiner Schritt.

Mein Erschöpfungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie ausgelaugt hast du dich insgesamt gefühlt?			
2. Wie sehr hast du an guten Tagen zu viel gemacht und danach kaum etwas?			
3. Wie oft hast du Dinge abgesagt, um dich erst zu erholen?			
4. Wie schwer ist es dir gefallen, abends abzuschalten?			
5. Wie oft hast du nachgespürt, wie müde du gerade bist?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Tag 1–2: Mein Muster (noch nichts ändern – nur aufschreiben; Energie nur einmal, am Abend: 0 = leer · 10 = voll)

Tag 1 – was, wie lange: **Energie abends:**

Tag 2 – was, wie lange: **Energie abends:**

Mein Muster: ☐ viel Schonen ☐ Auf und Ab ☐ beides

2 · Meine Grundlinie (2–3 Aktivitäten mit Minuten, die auch an einem schlechten Tag gehen)

Feste Pausen um **Uhr**

3 · Ab Tag 3: jeden Abend eine Zeile

Tag	Grundlinie geschafft ✓	zu viel?	zu wenig?	Pausen ✓	Energie abends 0–10	Notiz
3						
4						
5						
6						
7						

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und einen kleinen Schritt planen

Was ist mir aufgefallen?

Mein kleiner Schritt nächste Woche (etwa ein Zehntel mehr)

Dazu: Episode 2: Achtsamkeit · Episode 3: Werte-Schritt