Eigentlich passt vieles: Job, Wohnung, ein paar gute Freunde. Und trotzdem fühlt sich der Alltag oft grau und flach an. Am Dienstag sagst du das Laufen mit einer Freundin ab – „Mach ich, wenn ich wieder Lust hab" – und landest mit dem Handy auf dem Sofa. Beim **Aktivitätenaufbau aus der Verhaltenstherapie** (im Englischen: Activity Scheduling) planst du jeden Tag **eine kleine Sache** fest ein, die dir Freude macht oder dir wichtig ist – und tust sie, auch wenn die Lust noch fehlt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie kommt die Lust oft erst beim Tun: Wer wartet, bis er Lust hat, tut immer weniger – und erlebt immer weniger, das Freude macht. Dazu kommt weniger von dem, was dir wichtig ist. Dann hast du noch weniger Lust. Sofa und Handy fühlen sich im Moment leichter an, geben dir aber selten, was du dir davon versprichst.

Warten auf die Lust
absagen, Sofa, Handy – und der Alltag wird noch grauer

→

Erst tun, dann kommt die Lust
wie beim Essen: Der Appetit kommt mit dem ersten Bissen, nicht vorher

So geht es

1. **Tag 1: zwei Listen.** „Macht mir Freude" und „Ist mir wichtig", je 5 kleine Ideen. Frag dich auch: Was habe ich aufgegeben, seit sich alles so grau anfühlt?
2. **Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache fest planen** – wann, wo, mit wem. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.
3. **Tun, auch wenn die Lust fehlt.** Stimmung vorher und nachher eintragen (0–10), dazu Freude (0–10) und Sinn (0–10).
4. **Tag 7: Meine Top 3 der Woche** – davon nächste Woche mehr. Barometer an Tag 1, 3 und 7.

Freude und Sinn

Freude heißt: Es macht dir Spaß, zum Beispiel Gitarre spielen. **Sinn** heißt: Es ist dir wichtig, auch wenn es nicht nur Spaß macht, zum Beispiel die Mutter anrufen oder der Nachbarin helfen. Beides zählt. Welche Art von Aktivität du wählst, ist weniger wichtig – Hauptsache, sie passt zu dir.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Lust trotz Plan? Mach es kleiner – fünf Minuten statt einer Stunde zählen auch. Nichts fühlt sich gut an? Schau auf den Sinn, nicht nur auf die Freude. Ein Tag ist ausgefallen? Kein Versagen – morgen planst du wieder eine Sache. Fühlt sich an wie Pflicht? Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt. Wenn du trotz geplanter Aktivitäten über Wochen an fast nichts mehr Freude hast, ist das ein Grund, es abklären zu lassen – nicht, dich mehr anzustrengen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in vielen Studien – mit Menschen ohne Beschwerden und mit Menschen, die sich oft niedergeschlagen fühlten. Die Wirkung ist mittel, nicht riesig. Und gegen ein anderes gutes Übungsprogramm war es nicht besser. Nicht jeden Tag glücklich zu sein ist normal – auch traurige und schwere Tage gehören zum Leben. Ziel ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern öfter gute Momente und mehr Zufriedenheit mit deinem Leben. Ob hinter einem langen Tief mehr steckt, zum Beispiel eine Depression, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Seit Wochen niedergeschlagen oder an fast nichts mehr Freude? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Erst tun, dann kommt die Lust – jeden Tag eine kleine geplante Sache.

Mein Glücks-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie grau und flach hat sich dein Alltag angefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hast du Schönes abgesagt, weil die Lust fehlte?	3	2	1
3. Wie oft hast du gute Momente kleingeredet oder abgehakt?	3	2	2
4. Wie grau hat die Zukunft für dich ausgesehen?	2	2	1
5. Wie oft hast du geprüft, ob du glücklich genug bist?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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: Macht mir Freude · Ist mir wichtig (je 5 kleine Ideen – auch: Was habe ich aufgegeben?)

Macht mir Freude

1. mit der Freundin laufen
2. Gitarre spielen
3. Spaziergang ohne Handy
4. laut Musik hören
5. im Park lesen

Ist mir wichtig

1. die Mutter anrufen
2. der Nachbarin beim Einkauf helfen
3. Freunde zum Frühstück einladen
4. Balkon bepflanzen
5. alte Freundin wieder melden

Was habe ich aufgegeben? das Laufen, die Gitarre

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen auch. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.

2 · Jeden Tag eine Sache (planen – tun, auch ohne Lust – Zahlen eintragen, alles 0–10)

Tag	**Geplante Aktivität** (wann, wo, mit wem)	erledigt ✓	Stimmung vorher	Stimmung nachher	Freude	Sinn
2	Di 18 Uhr, 20 Min. laufen mit der Freundin	✓	4	6	6	5
3	Mi 19 Uhr, Mutter anrufen	✓	4	5	4	7
4	Do 20 Uhr, 1 Std. Gitarre – 15 Min. geschafft	✓	3	5	6	4
5	Fr 10 Uhr, Nachbarin beim Einkauf helfen	✓	4	6	4	8
6	Sa 15 Uhr, Spaziergang ohne Handy, allein	✓	5	7	7	5
7	So 10 Uhr, Frühstück mit zwei Freunden	✓	5	8	8	7

3 · Am 7. Tag: Meine Top 3 der Woche – davon nächste Woche mehr

Meine Top 3 der Woche

1. Frühstück mit zwei Freunden
2. laufen mit der Freundin
3. der Nachbarin helfen

Davon nächste Woche mehr

zweimal laufen

jeden 2. Tag 15 Min. Gitarre

Dazu: Episode 2: Bild und Schritt · Episode 3: gute Momente · Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt – und darfst sie jederzeit ändern.

BEISPIEL

Erst tun, dann kommt die Lust – jeden Tag eine kleine geplante Sache.

Mein Glücks-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie grau und flach hat sich dein Alltag angefühlt?			
2. Wie oft hast du Schönes abgesagt, weil die Lust fehlte?			
3. Wie oft hast du gute Momente kleingeredet oder abgehakt?			
4. Wie grau hat die Zukunft für dich ausgesehen?			
5. Wie oft hast du geprüft, ob du glücklich genug bist?			
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: Macht mir Freude · Ist mir wichtig (je 5 kleine Ideen – auch: Was habe ich aufgegeben?)

Macht mir Freude

1

2

3

4

5

Ist mir wichtig

1

2

3

4

5

Was habe ich aufgegeben?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen auch. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.

2 · Jeden Tag eine Sache (planen – tun, auch ohne Lust – Zahlen eintragen, alles 0–10)

Tag	**Geplante Aktivität** (wann, wo, mit wem)	**erledigt ✓**	**Stimmung vorher**	**Stimmung nachher**	**Freude**	**Sinn**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Meine Top 3 der Woche – davon nächste Woche mehr

Meine Top 3 der Woche

Davon nächste Woche mehr

Dazu: Episode 2: Bild und Schritt · Episode 3: gute Momente · Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt – und darfst sie jederzeit ändern.