Es ist Sonntagabend. Eigentlich ist alles in Ordnung – trotzdem liegt seit Tagen so ein Grau über allem. Du sitzt auf dem Sofa, scrollst durchs Handy und fragst dich: „Warum bin ich so? Ich habe doch gar keinen Grund." Beim **Aktivitätenprotokoll aus der Verhaltenstherapie** (im Englischen: Activity Monitoring) schreibst du zwei Tage lang auf, was du tust und wie deine Stimmung dabei ist – und planst dann gezielt mehr von dem ein, was dir guttut.

Warum es sich hält

Wer sich gedrückt fühlt, macht meistens weniger von dem, was guttut. Aus Sicht der Verhaltenstherapie fehlen dann die kleinen guten Momente im Tag – und ohne sie bleibt die Stimmung unten. Dazu kommt: Wenn du dich schlecht fühlst, schaust du selten genau hin, wann es schlechter wird und wann ein bisschen besser. Ohne Grund heißt oft: Der Grund ist nicht zu sehen. Die Spur zeigt dir, ob es doch ein Muster gibt – und wenn es keins gibt, ist auch das ein Ergebnis.

nur aus dem Fenster schauen
„alles grau" – kein Muster, kein Plan

→

messen wie eine Wetterstation
wann fällt die Stimmung, wann steigt sie – dann gezielt planen

So geht es

1. **Tag 1 und 2: die Spur legen.** Dreimal am Tag – morgens, mittags, abends – eintragen: Was habe ich gemacht? Mit wem? Stimmung von 0 (ganz unten) bis 10 (richtig gut). Nichts ändern, nur beobachten. Ein Wecker im Handy hilft beim Erinnern.
2. **Abend von Tag 2: deine Spur lesen.** Wo war der tiefste Moment, wo der beste – und was war jeweils davor? Kurzer Schlaf? Allein oder mit Menschen? Viel Bildschirm? Draußen oder in Bewegung? Liegt etwas Unerledigtes herum?
3. **Tag 3 bis 7: gezielt planen.** Jeden Tag ein bis zwei Sachen fest einplanen, die laut Spur guttun – angenehm oder sinnvoll, mit Uhrzeit und Ort. Dabei ganz dabei sein: Handy weg, Aufmerksamkeit bei der Sache. Danach eintragen: erledigt, ganz dabei (0–10), Stimmung vorher und nachher.

Am 7. Tag schaust du zurück: Was sind deine drei Stimmungs-Heber, was deine zwei Stimmungs-Senker? Es geht nicht darum, dich von der Traurigkeit abzulenken. Du sammelst nur wieder gute Momente – die Traurigkeit darf dabei sein.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Eintragen? Stell dir einen Wecker, dreimal am Tag. Die Spur zeigt kein Muster? Auch das ist ein Ergebnis – beobachte nach einer Woche noch einmal zwei Tage. Du hast zu nichts Lust? Die Traurigkeit darf mitkommen, zehn Minuten reichen. Die geplante Sache hat nichts gebracht? Vergleiche vorher und nachher genau – oft gibt es einen kleinen Unterschied. Sonst wählst du am nächsten Tag eine andere Sache aus deiner Spur.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Technik vor allem in kurzen Kursen und Gruppen, zum Beispiel mit jungen Studierenden in Japan. Ganz allein zu Hause ist sie schwächer belegt: Ohne Begleitung wirkte sie in den Studien weniger. In einer Studie mit 118 Studierenden, die sich oft gedrückt fühlten, ohne depressiv zu sein, hatten die Teilnehmenden nach fünf Kurs-Sitzungen deutlich weniger depressive Beschwerden als die Vergleichsgruppe. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Gedrückte Stimmung ohne erkennbaren Grund kennen sehr viele Menschen. Das ist keine Krankheit und keine Diagnose. Eine Depression ist etwas anderes – ob es eine ist, klären Fachleute, nicht ein Video. Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen. Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag als ein großer Plan, der nach zwei Tagen liegen bleibt. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.
Die gedrückte Stimmung lässt seit Wochen kaum nach? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Hol dir sofort Hilfe.

Erst die Spur, dann der Plan: zwei Tage beobachten, fünf Tage gezielt planen.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?	2	2	1
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?	3	2	1
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?	3	2	1
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?	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 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1 und 2: die Spur legen (3-mal am Tag eintragen)

Tag · Zeit	**Was habe ich gemacht?**	**mit wem?**	**Stimmung** 0–10
Tag 1 morgens So	Frühstück, Handy	allein	5
Tag 1 mittags	Spaziergang	allein, draußen	6
Tag 1 abends	Sofa, Scrollen, kurze Nacht	allein	2
Tag 2 morgens Mo	Arbeit, müde	Kollegen	4
Tag 2 mittags	Mittagessen	Kollegin	5
Tag 2 abends	Telefonat	eine Freundin	6

2 · Meine Spur (Abend von Tag 2)

Tiefster Moment – was war davor?
abends allein, viel Bildschirm,
nach kurzer Nacht

Bester Moment – was war davor?
draußen und mit Menschen

Davor war … (ankreuzen)

- ☒ Schlaf kurz
- ☒ allein
- ☒ viel Bildschirm
- ☑ draußen, Bewegung
- ☑ mit Menschen
- ☐ etwas Unerledigtes

× = davor tief · ✓ = davor besser

3 · Tag 3 bis 7: gezielt planen – 1 bis 2 Sachen, die laut Spur guttun (Handy weg, ganz dabei sein)

Tag	**Aktivität** angenehm oder sinnvoll	**wann · wo**	**erledigt ✓**	**ganz dabei** 0–10	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
3	Spaziergang	Di 18 Uhr, Park	✓	7	3	5
4	Freundin anrufen	Mi 19 Uhr, Balkon	✓	8	4	6
5	früher ins Bett	Do 23 Uhr	✓	–	4	5
6	Gemüsesuppe kochen	Fr 18 Uhr, Küche	✓	6	4	5
7	Treffen nachholen	Sa 15 Uhr, Café	✓	7	3	6

Keine Lust? Die Traurigkeit darf mitkommen – 10 Minuten reichen. Nichts gebracht? Vorher und nachher genau vergleichen, sonst morgen eine andere Sache aus der Spur.

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine drei Stimmungs-Heber

1 draußen sein
2 mit einer Freundin reden
3 früher schlafen

Meine zwei Stimmungs-Senker

1 Scrollen am Abend
2 lange allein sein

Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen.

Dazu Episode 2: Platz machen · Episode 3: freundlich mit dir reden

BEISPIEL

Erst die Spur, dann der Plan: zwei Tage beobachten, fünf Tage gezielt planen.

Mein Traurig-ohne-Grund-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hat dich eine gedrückte, traurige Stimmung begleitet?			
2. Wie sehr hast du dich für deine Traurigkeit verurteilt?			
3. Wie viel hast du darüber gegrübelt, warum du so bist?			
4. Wie sehr hast du gewartet, dass das Gefühl weggeht, bevor du etwas tust?			
5. Wie sehr hast du Schönes und Menschen ausgelassen, die dir guttun?			
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 und 2: die Spur legen (3-mal am Tag eintragen)

Tag · Zeit	**Was habe ich gemacht?**	**mit wem?**	**Stimmung** 0–10
Tag 1 morgens			
Tag 1 mittags			
Tag 1 abends			
Tag 2 morgens			
Tag 2 mittags			
Tag 2 abends			

2 · Meine Spur (Abend von Tag 2)

Tiefster Moment – was war davor?

_____

_____

Bester Moment – was war davor?

_____

Davor war … (ankreuzen)

- ☐ Schlaf kurz
- ☐ viel Bildschirm
- ☐ mit Menschen
- ☐ allein
- ☐ draußen, Bewegung
- ☐ etwas Unerledigtes

× = davor tief · ✓ = davor besser

3 · Tag 3 bis 7: gezielt planen – 1 bis 2 Sachen, die laut Spur guttun (Handy weg, ganz dabei sein)

Tag	**Aktivität** angenehm oder sinnvoll	**wann · wo**	**erledigt ✓**	**ganz dabei** 0–10	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
3						
4						
5						
6						
7						

Keine Lust? Die Traurigkeit darf mitkommen – 10 Minuten reichen. Nichts gebracht? Vorher und nachher genau vergleichen, sonst morgen eine andere Sache aus der Spur.

4 · Am 7. Tag: zurückschauen

Meine drei Stimmungs-Heber

_____

_____

_____

Meine zwei Stimmungs-Senker

_____

_____

Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen.

Dazu Episode 2: Platz machen · Episode 3: freundlich mit dir reden