Traurig ohne Grund

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 61

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: Traurig ohne Grund: Verhaltenstherapie: Aktivitätenprotokoll

Episode 2: Traurig ohne Grund: ACT: Expansion

Episode 3: Traurig ohne Grund: Selbstmitgefühl: Mitfühlende Selbstgespräche

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

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

Sonntagabend. Eigentlich ist alles in Ordnung – und trotzdem liegt seit Tagen so ein Grau über allem. Das Treffen am Samstag hast du abgesagt: „Ein andermal, wenn ich wieder besser drauf bin." Bei der **Expansion aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** machst du der Traurigkeit Platz, statt gegen sie anzukämpfen – und tust trotzdem jeden Tag einen kleinen Schritt für etwas, das dir wichtig ist. Gedrückte Stimmung ohne erkennbaren Grund kennen sehr viele Menschen. Das ist keine Krankheit und keine Diagnose.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Akzeptanz- und Commitment-Therapie hält gerade der Kampf gegen das Gefühl es fest: Du wartest, bis es weg ist – und so lange bleibt dein Leben stehen. Ein Bild dafür: ein ungebetener Gast. Du musst ihn nicht mögen und nicht hinauswerfen. Er darf in der Ecke sitzen – und du kannst trotzdem kochen und deine Freunde einladen.

warten, bis es weg ist
„Ein andermal, wenn ich wieder besser drauf bin."

→

Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun
„Da ist Traurigkeit. Du darfst da sein." – und dann dem Treffen zusagen

So geht es

① **Tag 1: Worauf wartest du – und was ist dir wichtig?** Drei Dinge, die du aufschiebst, „bis es dir besser geht". Drei Sätze, die mit „Ich will …" anfangen – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken.

② **Ab Tag 2: Platz machen, 2–3 Minuten.** Was ist gerade da? Benennen: „Da ist Traurigkeit." Wo spürst du sie im Körper? Ein paar Atemzüge lang: „Du darfst da sein." Nichts verändern.

③ **Ein Werte-Schritt,** höchstens 10 Minuten, auch wenn die Traurigkeit noch da ist. Traurigkeit vorher und nachher (0–10) und ein Häkchen: getan, was mir wichtig ist · am 7. Tag zurückschauen.

Das Ziel ist nicht, dass die Traurigkeit kleiner wird – sie darf gleich bleiben. Das Ziel ist, dass dein Leben weitergeht.

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst sie eigentlich nur weghaben? Das ist normal – benenn es einfach wieder. Wenn du hinschaust, kann die Traurigkeit am Anfang kurz stärker werden. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Mach den Werte-Schritt dann kleiner. Dir fällt nichts ein, was dir wichtig ist? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem. Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag als ein großer Plan, der nach zwei Tagen liegen bleibt.

Was geprüft ist: Geprüft wurden ein Selbsthilfebuch und ein Online-Kurs mit dieser Haltung, mit kurzer Begleitung – nicht die einzelne Übung. Bei Erwachsenen, die sich gedrückt fühlten, nahmen die Beschwerden im Vergleich zum Warten ab, zum Teil über ein Jahr. In einer kleinen Studie mit jungen Erwachsenen berichteten die Teilnehmenden im Alltag sogar mehr schlechte Gefühle als die Vergleichsgruppe. Dazu Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden.

Wichtig: 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. 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.

Der Traurigkeit Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun.

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: Worauf ich warte – und was mir wichtig ist

Worauf ich warte
3 Dinge, die ich aufschiebe, „bis es mir besser geht"

das Treffen am Samstag

mit dem Sport anfangen

einen Rückruf, der seit Tagen liegt

Was mir wichtig ist
3 Sätze: „Ich will …" – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken

Ich will mich bei Freunden melden.

Ich will draußen sein.

Ich will neugierig bleiben, Neues lernen.

2 · Tag 2 bis 7: Platz machen und Werte-Schritt (2–3 Min.: Was ist da? · „Da ist Traurigkeit." · wo im Körper · „Du darfst da sein." – dann ein Schritt, höchstens 10 Min.)

Tag	**Platz gemacht** ✓	**Wo im Körper?**	**Mein Werte-Schritt** (≤ 10 Min.)	**Traurigkeit vorher** 0–10	**Traurigkeit nachher** 0–10	**getan, was mir wichtig ist** ✓
2	✓	schwer in der Brust	einer Freundin geschrieben	6	5	✓
3	✓	Kloß im Hals	Gemüse gekocht statt bestellt	6	5	✓
4	✓	müde Schultern	zehn Minuten raus, um den Block	6	6	✓
5	✓	schwer in der Brust	Rückruf erledigt	5	5	✓
6	✓	leichter Druck im Bauch	das Treffen zugesagt	5	4	✓
7	✓	kaum noch spürbar	zwei Seiten im Buch gelesen	4	3	✓

Nichts fällt dir ein? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? · Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich getan habe, obwohl die Traurigkeit da war

Geschrieben, rausgegangen, das Treffen zugesagt.

gekocht, Rückruf erledigt, gelesen

Was nehme ich mit?

Ich muss nicht warten, bis es vorbei ist.

Kleine Schritte gehen auch an grauen Tagen.

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden · Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag.

BEISPIEL

Der Traurigkeit Platz machen – und trotzdem einen Schritt tun.

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: Worauf ich warte – und was mir wichtig ist

Worauf ich warte
3 Dinge, die ich aufschiebe, „bis es mir besser geht"

_____

_____

_____

Was mir wichtig ist
3 Sätze: „Ich will …" – eine Richtung, kein Ziel zum Abhaken

_____

_____

_____

2 · Tag 2 bis 7: Platz machen und Werte-Schritt (2–3 Min.: Was ist da? · „Da ist Traurigkeit." · wo im Körper · „Du darfst da sein." – dann ein Schritt, höchstens 10 Min.)

Tag	**Platz gemacht** ✓	**Wo im Körper?**	**Mein Werte-Schritt** (≤ 10 Min.)	**Traurigkeit vorher** 0–10	**Traurigkeit nachher** 0–10	**getan, was mir wichtig ist** ✓
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Nichts fällt dir ein? Frag dich: Was hat mir früher etwas bedeutet? · Der Schritt fühlt sich sinnlos an? Er zählt trotzdem.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich getan habe, obwohl die Traurigkeit da war

_____

_____

Was nehme ich mit?

_____

_____

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 3: freundlich mit dir reden · Fang klein an: lieber eine kleine Sache jeden Tag.

Sonntagabend. Eigentlich ist alles in Ordnung – und trotzdem liegt so ein Grau über allem. Dazu kommt ein zweiter Gedanke: „Was stimmt nicht mit mir? Ich habe doch gar keinen Grund." Bei den **mitfühlenden Selbstgesprächen aus der Selbstmitgefühls-Forschung** (englisch: Compassionate Self-Talk) redest du mit dir so, wie du mit einer guten Freundin reden würdest, der es genauso geht – ohne Vorwurf, warum sie traurig ist. Gedrückte Stimmung ohne erkennbaren Grund kennen sehr viele Menschen. Das ist keine Krankheit und keine Diagnose.

Warum es sich hält

Dazu kommt oft ein zweiter Gedanke über das Gefühl: Ich habe doch gar keinen Grund – was stimmt nicht mit mir? Dieser Gedanke macht die Traurigkeit schwerer, nicht leichter. Stell dir eine Freundin am Küchentisch vor, die sagt: „Ich bin traurig und weiß nicht, warum." Du würdest sie nicht fragen, mit welchem Recht – du machst Tee und hörst zu.

dein strenger Satz
„Stell dich nicht so an, du hast doch alles."

→

was du einer Freundin sagen würdest
„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein."

So geht es

1. **Tag 1, einmal in Ruhe:** deinen strengen Satz wörtlich aufschreiben und wie hart er klingt (0–10) · Freundin-Frage: Was würdest du einer guten Freundin sagen, der es genauso geht? · Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?
2. **Tag 2 bis 7, wenn die Stimmung sinkt:** bemerken – „Das ist gerade Traurigkeit." · „Viele Menschen kennen das, auch ohne Grund."
3. **Dein freundlicher Satz,** laut, leise oder aufgeschrieben – wenn es passt, mit einer Hand auf dem Herz oder am Arm.
4. **Was brauche ich gerade?** Tee, eine Decke, eine Nachricht, früher ins Bett – und diese eine Sache tun. Stimmung und Härte vorher und nachher eintragen · am 7. Tag zurückschauen.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich kitschig an? Sag es in deinen eigenen Worten, wie zu einer Freundin. Du glaubst den freundlichen Satz nicht? Das musst du noch nicht – es reicht, ihn zu sagen. Du wirst erst einmal trauriger? Das kann kurz passieren; dann zieh Schritt 4 vor. Und Selbstmitleid? Freundlich zu dir zu sein heißt nicht, dass dir alles egal ist oder dass du dich bemitleidest. Die Traurigkeit muss nicht erst weg sein, damit du anfangen kannst. Sie darf mitkommen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Selbstmitgefühl in kurzen Experimenten über Minuten und in Programmen mit mehreren Übungen – nicht diese Übung allein über Wochen und nicht genau bei Traurigkeit ohne Grund. Im Laborexperiment half freundlich mit sich reden mehr als Abwarten; in Programmen sanken depressive Beschwerden, meist in kleinen Studien; ein Online-Programm brachte bei der Niedergeschlagenheit keinen berichteten Unterschied. Dazu Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen.

Wichtig: Eine Depression ist etwas anderes – ob es eine ist, klären Fachleute, nicht ein Video. Ohne Grund traurig zu sein ist kein Fehler – und auch ohne Grund darfst du freundlich zu dir sein. 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.

Mit dir reden wie mit einer guten Freundin – auch ohne Grund.

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: Mein strenger Satz (einmal in Ruhe, etwa 10 Minuten)

Was sage ich mir über meine Traurigkeit? (wörtlich)
„Stell dich nicht so an, du hast doch alles."

Wie hart? 0–10
8

Freundin-Frage: Was würde ich einer guten Freundin sagen, der es genauso geht – traurig, ohne Grund? (bis zu 3 Sätze)

Du musst keinen Grund haben.

Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein.

Mach es dir heute ein bisschen leichter.

Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?
Nein – Stimmungen schwanken auch ohne Anlass.

2 · Tag 2 bis 7: wenn die Stimmung sinkt (bemerken · „viele kennen das" · freundlicher Satz · Was brauche ich gerade? · 2–3 Minuten)

Tag	**Moment**	**bemerkt** ✓	**„viele kennen das"** ✓	**mein freundlicher Satz**	**was ich gebraucht habe**	**vorher** Stimmung · Härte	**nachher** Stimmung · Härte
2	*Sonntagabend, Sofa*	✓	✓	*„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag."*	*Decke und Tee*	*3 · 8*	*4 · 4*
3	*Mittagspause, allein*	✓	✓	*„Es darf gerade schwer sein. Du machst nichts falsch."*	*kurz raus an die Luft*	*4 · 7*	*5 · 4*
4	*nach der Arbeit*	✓	✓	*„Müde und traurig ist okay. Du hast heute genug getan."*	*Nachricht an eine Freundin*	*3 · 7*	*5 · 3*
5	*abends, am Handy*	✓	–	*„Ich muss nicht wissen, warum. Ich darf mich ausruhen."*	*Handy weg, früher ins Bett*	*3 · 6*	*4 · 3*
6	*Morgen, vor der Arbeit*	✓	✓	*„Ein grauer Morgen. Ich nehme mich mit, wie ich bin."*	*früher losgehen, draußen*	*4 · 6*	*5 · 3*
7	*Samstagnachmitt*	✓	✓	*„Du darfst traurig sein und trotzdem etwas kochen."*	*etwas Warmes kochen*	*4 · 5*	*6 · 2*

Stimmung 0–10 (10 = richtig gut) · **Härte** 0–10: wie hart klingt dein strenger Satz gerade? · Wenn es passt: eine Hand aufs Herz oder an den Arm.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Mein freundlicher Satz, der am besten passt:
„Du musst keinen Grund haben. Heute ist ein grauer Tag, und das darf sein."

Was nehme ich mit?
Die Härte wurde meist um die Hälfte leiser.

Tee und Decke helfen mir.

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen · Fang klein an: ein freundlicher Satz an einem grauen Abend reicht.

BEISPIEL

Mit dir reden wie mit einer guten Freundin – auch ohne Grund.

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: Mein strenger Satz (einmal in Ruhe, etwa 10 Minuten)

Was sage ich mir über meine Traurigkeit? (wörtlich) **Wie hart?** 0–10

Freundin-Frage: Was würde ich einer guten Freundin sagen, der es genauso geht – traurig, ohne Grund? (bis zu 3 Sätze)

Prüffrage: Stimmt das wirklich – darf man nur mit Grund traurig sein?

2 · Tag 2 bis 7: wenn die Stimmung sinkt (bemerken · „viele kennen das“ · freundlicher Satz · Was brauche ich gerade? · 2–3 Minuten)

Tag	**Moment**	**bemerkt ✓**	**„viele kennen das“ ✓**	**mein freundlicher Satz**	**was ich gebraucht habe**	**vorher** Stimmung · Härte	**nachher** Stimmung · Härte
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Stimmung 0–10 (10 = richtig gut) · **Härte** 0–10: wie hart klingt dein strenger Satz gerade? · Wenn es passt: eine Hand aufs Herz oder an den Arm.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Mein freundlicher Satz, der am besten passt: **Was nehme ich mit?**

Dazu: Episode 1: die Spur · Episode 2: Platz machen · Fang klein an: ein freundlicher Satz an einem grauen Abend reicht.