

# Aktiv statt depressiv

## Mein persönliches Aktivierungsprogramm

**Name:**..... **Vorname:**.....

Viele von Depressionen betroffene Menschen denken „Sobald ich mich besser fühle, werde ich wieder etwas unternehmen“. Weitaus sinnvoller ist der umgekehrte Ansatz: Werden Sie aktiv und Sie werden spüren, dass Sie sich gerade dadurch schon wohler fühlen. Dieses Blatt will Sie dazu motivieren, sich vom Erfolg einer solchen Strategie selbst zu überzeugen. Hier einige Beispiele für Bewegung, Kontaktpflege und Selbstverwöhnung: Spazieren, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Anrufen, Besuche machen, Einladungen, Briefe, E-Mails, gemeinsame

Spaziergänge, Kino- oder Theaterabende, warmes Bad, Sonnenbad, Liebingsessen usw.

**Bitte wählen Sie selbst Aktivitäten aus, die Sie konsequent beibehalten wollen. Protokollieren Sie täglich, welche Punkte Sie ausgeführt haben (z.B. durch Eintragen der Uhrzeit). Bewerten Sie vor dem Schlafengehen anhand von Schulnoten, wie Sie sich an dem betreffenden Tag überwiegend gefühlt haben (1 = sehr gut, 3 = befriedigend, 5 = sehr schlecht)**

Tag _____ Aktivität	Montag Datum: .....	Dienstag Datum: .....	Mittwoch Datum: .....	Donnerstag Datum: .....	Freitag Datum: .....	Samstag Datum: .....	Sonntag Datum: .....
Sport/Bewegung 1: .....							
Sport/Bewegung 2: .....							
Kontaktpflege 1: .....							
Kontaktpflege 2: .....							
Haushaltsaktivität 1: .....							
Haushaltsaktivität 2: .....							
Hobby 1: .....							
Hobby 2: .....							
Selbstverwöhnung 1: .....							
Selbstverwöhnung 2: .....							
Was ich immer schon wollte: .....							
Meine Zusatzidee 1: .....							
Meine Zusatzidee 2: .....							
<b>Mein Tagesbefinden</b> (1 = sehr gut, 5 = sehr schlecht)							