















	Belastung/Anstrengung						
Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Körperliche Aktivität							
Kognitive Aktivität							
Emotionale Aktivität							
Schlaf der Vornacht							
Fatigue am Ende des Tages							
Körperlich/Mental							
Gesamt							

	Belastung/Anstrengung						
Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Körperliche Aktivität	Summe: 21						
Spaziergang 20 Min.	4						
Haushalt 1 Std.	3						
Putzen 1 Std.	7						
Yoga 1 Std.	7						
Kognitive Aktivität	Summe: 25						
Zeitungslesen 30 Min.	7						
Arbeit	8						
Arbeit: Abrechnung	6						
Fernsehen 1 Std.	4						
Emotionale Aktivität	Summe: 23						
Diskussion mit Partner:in 20 Min.	9						
Geburtstagsfeier 2 Std.	9						
Nachricht über Jobangebot/Schwangerschaft etc.	5						
Schlaf der Vornacht							
Fatigue am Ende des Tages	 	 	 	 	 	 	 
Körperlich/Mental	8	6					
Gesamt	7						

Legende für die Bewertung

Akute Anstrengung/Belastung durch die Aktivität

0 = minimale Anstrengung

10 = maximale Anstrengung

Fatigue am Ende des Tages

0 = keine Fatigue

10 = maximal ausgeprägte Fatigue

		Belastung/Anstrengung						
Aktivität		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Körperliche Aktivität		Summe: 21						
Spaziergang 20 Min.	●	4						
Haushalt 1 Std.	●	3						
Putzen 1 Std.	●	7						
Yoga 1 Std.	●	7						
Kognitive Aktivität		Summe: 25						
Zeitungslesen 30 Min.	●	7						
Arbeit	●	8						
Arbeit: Abrechnung	●	6						
Fernsehen 1 Std.	●	4						
Radio hören 20 Min.	●							
Emotionale Aktivität		Summe: 23						
Diskussion mit Partner:in 20 Min.	●	9						
Geburtsstagsfeier 2 Std.	●	9						
Nachricht über Jobangebot/Schwangerschaft etc.	●	5						
Schlaf der Vornacht								
Fatigue am Ende des Tages		<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>	<div> <div></div> <div></div> </div>
Körperlich/Mental		8	6					
Gesamt		7						

Legende für die Bewertung

Akute Anstrengung/Belastung durch die Aktivität

0 = minimale Anstrengung

10 = maximale Anstrengung

Fatigue am Ende des Tages

0 = keine Fatigue

10 = maximal ausgeprägte Fatigue

Bewertung der Aktivität

- Wie hoch war die akute Anstrengung/Belastung?
- Wie schnell habe ich mich davon erholt?
- Hinweise auf den Grad der Belastung gibt auch die Frage: War ich am Ende des Tages komplett erschöpft?

Bewertung des Schlafs

0 = sehr guter Schlaf, erholsam

10 = sehr starke Schlafprobleme, nicht erholt

Alternativ: Bewertung nach Farbschema



Grün

Die Aktivität konnte ohne Anstrengung (0–2) ausgeführt werden

Gelb

Die Aktivität konnte mit mittelhoher Anstrengung ausgeführt werden (3–6); leichte bis mittlere Erschöpfung danach

Rot

Die Aktivität konnte nur mit sehr starker Anstrengung ausgeführt werden (7–10) oder musste abgebrochen werden; starker anhaltender Erschöpfungszustand

- Anpassung der Aktivität für die kommende Woche (z.B. Dauer, Intensität, Pausen)
- Ziele: im grünen/unteren gelben Bereich bleiben → Toleranzgrenze erkennen; Aktivierung bzw. langsame Aktivitätssteigerung im grünen Bereich

Achtsamkeitsübung Atmen

1. Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht auf den Stuhl. Beide Füße berühren den Boden, der Rücken ist leicht angelehnt, die Halswirbelsäule entspannt, die Hände ruhen locker im Schoß.
2. Schließen Sie nun die Augen.
3. Kommen Sie ganz entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.
4. Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Füße den Boden berühren, wo Ihre Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Ihr Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt anfühlt. Ziehen Sie ggf. nochmals Ihre Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lassen Sie sie dann sanft wieder hinabgleiten.
5. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Atem, ohne diesen dabei zu verändern. Spüren Sie, wie Ihr Atem ruhig und gleichmäßig fließt, und lassen Sie Ihren Atem zum Anker Ihrer Aufmerksamkeit werden.

Bleiben Sie für einige Atemzüge einfach in diesem Zustand.

6. Versuchen Sie nun, Ihren Atem tiefer in Ihren Bauch fließen zu lassen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem von Ihrem Kopf durch den ganzen Körper hindurch bis zu Ihren Füßen strömt. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke gleichmäßig hebt und senkt. Lassen Sie Ihren Atem hierbei ganz leicht, ruhig, gleichmäßig und ohne Anstrengung fließen.

Bleiben Sie nun für einige Atemzüge in dieser entspannten Bauchatmung.

7. Lassen Sie Ihren Atem nun etwas langsamer werden, aber nur so langsam, wie es sich für Sie noch entspannt anfühlt. Versuchen Sie, langsam, tief und ruhig und entspannt in den Bauch zu atmen. Achten Sie hierbei darauf, dass es sich jederzeit noch angenehm anfühlt.

Bleiben Sie nun für einige Atemzüge in dieser entspannten, langsamen Bauchatmung.

8. Versuchen Sie nun als letzten Schritt, die Phasen des Ausatmens länger werden zu lassen als die Phasen des Einatmens. Atmen Sie langsam, ruhig, entspannt und leicht in den Bauch. Achten Sie darauf, dass es sich jederzeit noch angenehm anfühlt.

Bleiben Sie nun für einige Atemzüge in dieser entspannten, langsamen Bauchatmung mit längeren Phasen des Ausatmens als des Einatmens.

9. Lassen Sie Ihren Atem nun wieder etwas tiefer werden. Atmen Sie einige Male ganz bewusst ein und wieder aus. Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Füße den Boden berühren, wo Ihre Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Ihr Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt anfühlt. Ziehen Sie ggf. nochmals Ihre Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lassen Sie sie dann sanft wieder hinabgleiten.
10. Kommen Sie ganz entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.
11. Und wenn Sie bereit hierfür sind, öffnen Sie nun wieder die Augen.

Achtsamkeitsübung Gedanken

1. Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht auf den Stuhl. Beide Füße berühren den Boden, der Rücken ist leicht angelehnt, die Halswirbelsäule entspannt, die Hände ruhen locker im Schoß.
2. Schließen Sie nun die Augen.
3. Kommen Sie ganz entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.
4. Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Füße den Boden berühren, wo Ihre Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Ihr Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt anfühlt. Ziehen Sie ggf. nochmals Ihre Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lassen Sie sie dann sanft wieder hinabgleiten.
5. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun einmal auf Ihre Gedanken und beobachten Sie sich selbst beim Denken. Unsere Gedanken sind ein fortwährender Strom von Wörtern, Bildern, Erinnerungen, Sätzen, Satzfragmenten, Stimmen und Einfällen.

Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf? Was treibt auf und in Ihrem Gedankenstrom an Wörtern, Erinnerungen, Bildern? Welche Elemente tauchen gerade auf und welche Elemente tauchen gerade wieder ab? Welches sind Ihre eigenen Bilder und Gedanken, die ganz persönlich von Ihnen und Teil Ihrer mentalen Landkarte sind?

Sind es Gedanken und Bilder, die Ihr Verstand als eher angenehm oder als eher unangenehm kategorisieren möchte? Beobachten Sie sich selbst dabei, wie Sie Ihren eigenen Gedankenstrom bewerten möchten, und versuchen Sie gleichzeitig, die Perspektive eines Vogels einzunehmen, der neutral und unberührt vom Geschehen unter ihm von oben die Landschaft betrachtet. Ist es nicht interessant, wie unser Verstand ständig versucht, alles einzuordnen und zu sortieren? Beobachten Sie sich selbst, welche Kategorien Sie für Ihre eigenen Bilder und Gedanken verwenden.

6. Machen Sie sich nun bewusst, dass unser Gedankenstrom voller vergänglicher Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Einfälle ist. Welches Bild kommt Ihnen hierzu in den Sinn? Treiben Ihre Gedanken wie Blätter auf einem Fluss an Ihnen vorbei? Oder sind sie vielleicht eher wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen? Vielleicht erscheinen sie Ihnen auch wie Formen an einem Strand, die vom Wasser ständig neu aufgeworfen und danach wieder fortgespült werden?

Manche dieser Blätter, Wolken und Sandformen mögen Ihrem Verstand als besonders wichtig oder sehr bedrohlich erscheinen und Ihr Verstand hat dann sicherlich den Impuls, diese besonders wichtigen oder bedrohlichen Gedanken gut festzuhalten, damit sie ihm nicht wieder entgleiten. Es könnte ja sein, dass diese Gedanken von besonderer Wichtigkeit sind und Sie sich deshalb besonders mit ihnen identifizieren sollten, damit sie nicht in Vergessenheit geraten können. Sollte dies passieren, beobachten Sie sich einfach dabei und versuchen Sie, sich dann wieder bewusst zu machen, dass Ihre Gedanken eben einfach

das sind, was sie sind: Gedanken und somit Produkte Ihres Verstandes, Bewertungen Ihrer Erfahrungen, subjektive Eindrücke Ihres Lebens, aber dennoch keine Realitäten. Sie sind flüchtige Produkte des Geistes und kommen und treiben an Ihnen vorbei wie Blätter auf einem Fluss, Wolken am Himmel oder verschwinden mit der nächsten Welle wie Formen im Sand.

7. Versuchen Sie nun, einen Ihrer vielen Gedanken einmal für einen kurzen Moment genauer zu betrachten. Ist es ein wichtiger Gedanke? Ist es ein sehr bedrohlicher Gedanke, der Ihnen Angst macht? Schauen Sie ihn sich einmal in Ruhe von allen Seiten gut an und betrachten Sie ihn. Können Sie ihm Wohlwollen beim Betrachten entgegenbringen oder sind es vielleicht eher unangenehme Gefühle, die hierbei entstehen, wie Angst, Ärger oder auch Traurigkeit?

Was auch immer es ist, was nun kommt und auftaucht – versuchen Sie, dieses Gefühl anzunehmen, ohne ihm zu viel Wichtigkeit zu geben. Auch Gefühle sind letztendlich nur Produkte unseres Verstandes und Organismus. Sie rollen an, türmen sich auf und rauschen an Ihnen vorbei, um sich dann wieder aufzulösen – so wie eine Welle am Meer.

Nehmen Sie nun noch einmal diesen besonders wichtigen oder auch besonders unangenehmen Gedanken. Betrachten Sie ihn noch einen Augenblick und schenken Sie ihm kurz Aufmerksamkeit und vielleicht sogar Wohlwollen.

Und nun lassen Sie ihn einfach los. Ist er ein Blatt? Dann legen Sie ihn vorsichtig zurück in den Fluss und beobachten Sie, wie er langsam davontreibt, bis er aus Ihrem Blickfeld verschwunden ist. Wenn er eine Wolke ist, dann schauen Sie ihn doch einfach noch ein bisschen nach, wie sie am Himmel entlangzieht, bis sie hinter der nächsten Bergkuppe oder am Horizont verschwunden ist. Und falls er eine Form im Sand ist, warten Sie einfach ab, bis die nächste Welle kommt und mit ihrem Schaum und ihrer Gischt die Formen im nassen Sand verstreicht und neu vermischt. Lassen Sie Ihren Gedanken los und beobachten Sie, wie er sich auflöst und vergeht. Denn er ist, was er ist – ein vergängliches Produkt Ihres Verstandes.

8. Lassen Sie Ihren Atem nun wieder etwas tiefer werden. Atmen Sie einige Male ganz bewusst ein und wieder aus. Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Füße den Boden berühren, wo Ihre Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Ihr Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Ihre Nackenmuskulatur entspannt anfühlt. Ziehen Sie ggf. nochmals Ihre Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lassen Sie sie dann sanft wieder hinabgleiten.
9. Kommen Sie ganz entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.
10. Und wenn Sie bereit hierfür sind, öffnen Sie nun wieder die Augen.

Strategien zur Steigerung der kognitiven Fähigkeiten

Bitte versuchen Sie, bis zur nächsten Sitzung mithilfe des Handouts der sechsten Sitzung die folgenden Fragen für sich zu beantworten:

- 1. Selbstbeobachtung:** Versuchen Sie, sich selbst gut hinsichtlich Ihrer kognitiven Fähigkeiten zu beobachten und dabei folgende Fragen für sich zu beantworten:

Wann sind Ihre „goldenen Stunden“ für geistige Arbeit, d.h. wann sind Sie besonders aufmerksam und aufnahmebereit?

.....

.....

.....

.....

.....

*Welche internen und externen Faktoren, Umstände und Hilfsmittel helfen Ihnen dabei?
(z.B. Ruhe, ausreichend Schlaf, Kaffee etc.)*

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Kompensationsstrategien:** Bitte beschreiben Sie Ihre Erfahrungen hinsichtlich verschiedener Kompensationsstrategien:

Welche Kompensationsstrategien setzen Sie bereits ein und erleben Sie diese als hilfreich?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Kompensationsstrategien haben Sie nach der Sitzung neu ausprobiert und haben Sie diese als hilfreich erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

