

|                           | 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                    |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |



| Aktivität                         | Belastung/Anstrengung                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Montag                                                                                                                                                                   | Dienstag                                                                                                                                                                    | Mittwoch                                                                                                                                                                    | Donnerstag                                                                                                                                                                  | Freitag                                                                                                                                                                     | Samstag                                                                                                                                                                     | Sonntag                                                                                                                                                                     |
| <b>Körperliche Aktivität</b>      | Summe: 21                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Spaziergang 20 Min.               | 4                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Heimweg 1 Std.                    | 3                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Aufräumen 1 Std.                  | 7                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Sport 1 Std.                      | 7                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <b>Kognitive Aktivität</b>        | Summe: 25                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| TikTok 30 Min.                    | 7                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Schule                            | 8                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Onlinespiele 1 Std.               | 6                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| YouTube 2 Std.                    | 4                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <b>Emotionale Aktivität</b>       | Summe: 23                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Diskussion mit Partner:in 20 Min. | 9                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Chatten mit Freund:innen 1 Std.   | 9                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Nachricht über Praktikumsplatz    | 5                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|                                   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| Schlaf der Vornacht               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <b>Fatigue am Ende des Tages</b>  |   |   |   |   |   |   |   |
| 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                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Heimweg 1 Std.                    | ● | 3                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Aufräumen 1 Std.                  | ● | 7                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Sport 1 Std.                      | ● | 7                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Kognitive Aktivität               |   | Summe: 25                                                                           |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| TikTok 30 Min.                    | ● | 7                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Schule 6 Std.                     | ● | 8                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Onlinespiele 1 Std.               | ● | 6                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| YouTube 2 Std.                    | ● | 4                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| WhatsApp mit Freund:in 20 Min.    | ● | 0                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Emotionale Aktivität              |   | Summe: 23                                                                           |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Diskussion mit Partner:in 20 Min. | ● | 9                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Chatten mit Freund:innen 1 Std.   | ● | 9                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Nachricht über Praktikumsplatz    | ● | 5                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Schlaf der Vornacht               |   |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Fatigue am Ende des Tages         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Körperlich/Mental                 |   | 8                                                                                   | 6                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Gesamt                            |   | 7                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

 Bewertung der Aktivität:  
grün/gelb/rot

# 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

## Strategien zur Steigerung der kognitiven Fähigkeiten

Bitte versuche, bis zur nächsten Sitzung mithilfe von Handout 6 die folgenden Fragen zu beantworten:

1. **Selbstbeobachtung:** Versuche, Dich gut hinsichtlich Deiner kognitiven Fähigkeiten zu beobachten und dabei folgende Fragen zu beantworten:

*Wann sind Deine „goldenen Stunden“ für geistige Arbeit, d.h. wann bist Du besonders aufmerksam und aufnahmebereit?*

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Kompensationsstrategien:** Bitte beschreibe Deine Erfahrungen hinsichtlich verschiedener Kompensationsstrategien:

*Welche Kompensationsstrategien setzt Du bereits ein und erlebst Du diese als hilfreich?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Welche Kompensationsstrategien hast Du nach der Sitzung ausprobiert und hast Du diese als hilfreich erlebt?*

.....

.....

.....

.....

.....





Schätze ein, wie anstrengend die Belastung für Dich insgesamt gerade ist. Berücksichtige dabei das gesamte Gefühl von körperlicher Anstrengung, Belastung und Ermüdung. Konzentriere Dich nicht nur auf einzelne Empfindungen wie Atemnot oder Muskelbeschwerden. Wähle die Zahl auf der Borg-Skala, die Deine momentane Gesamtbelastung am besten beschreibt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Entscheidend ist, wie anstrengend Du die Belastung persönlich empfindest.

## Borg-Skala

| Wert | Anstrengung                              |
|------|------------------------------------------|
| 0    | Ruhezustand, überhaupt keine Anstrengung |
| 1    | Äußerst leichte Anstrengung              |
| 2    | Leicht/sehr leichte Anstrengung          |
| 3    | Mäßig/leichte Anstrengung                |
| 4    | Etwas schwer                             |
| 5    | Schwer                                   |
| 6    |                                          |
| 7    | Sehr schwer                              |
| 8    |                                          |
| 9    | Äußerst schwer                           |
| 10   | Maximale Anstrengung                     |

## Phasen der Rückkehr zu sportlicher Aktivität anhand der Borg-Skala

| Wert | Anstrengung                     | Phasen |   |   |   |   |
|------|---------------------------------|--------|---|---|---|---|
|      |                                 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 0    | Ruhezustand/keine Anstrengung   |        |   |   |   |   |
| 1    | Äußerst leichte Anstrengung     |        |   |   |   |   |
| 2    | Leicht/sehr leichte Anstrengung |        |   |   |   |   |
| 3    | Mäßig/leichte Anstrengung       |        |   |   |   |   |
| 4    | Etwas schwer                    |        |   |   |   |   |
| 5    | Schwer                          |        |   |   |   |   |
| 6    |                                 |        |   |   |   |   |
| 7    | Sehr schwer                     |        |   |   |   |   |
| 8    |                                 |        |   |   |   |   |
| 9    | Äußerst schwer                  |        |   |   |   |   |
| 10   | Maximale Anstrengung            |        |   |   |   |   |

Borg-Skala und Phasen der Rückkehr zur sportlichen Aktivität

