

Arbeitsblatt 6: Wochenplan für schwere Tage

Planbar entlasten, ohne sich mit zu vielen Aufgaben zu überfordern.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieser Wochenplan setzt bewusst kleine Schritte. Er eignet sich besonders, wenn Antrieb, Konzentration und Selbstwert schwanken.

Planungsregel

Pro Tag reicht ein stabilisierender Schritt. Zusätzliche Aufgaben sind freiwillig. Bei Verschlechterung gilt: Plan vereinfachen, Hilfe holen, Krise absichern.

Tag	Mini-Schritt Körper	Mini-Schritt Kontakt	Mini-Schritt Alltag
Montag	_____	_____	_____
Dienstag	_____	_____	_____
Mittwoch	_____	_____	_____
Donnerstag	_____	_____	_____
Freitag	_____	_____	_____
Samstag	_____	_____	_____
Sonntag	_____	_____	_____

Wenn es zu viel wird

Welche Aufgabe darf ich streichen, ohne mich dafür zu beschämen?

Wen informiere ich, wenn ich merke, dass ich abrutsche?

Mein Mindeststandard für sehr schwere Tage:

Beispiel: trinken, etwas essen, Medikamente wie verordnet, sichere Person informieren.

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.