

Liste angenehmer Aktivitäten im Bett oder in der Wohnung für chronische Erkrankungen mit Belastungsintoleranz*

(Anne Ritschel, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin)

Ein wichtiger Baustein für psychische und körperliche Gesundheit sind positive Aktivitäten. Bei Krankheiten mit Belastungsintoleranz wie Post Covid, Post Vac und ME/CFS ist Pacing, also das Einhalten der individuellen Belastungsgrenze, von großer Bedeutung. Dabei schränkt sich der Radius der Betroffenen häufig ein und der Tag kann ganz schön lang werden. In dieser Liste findest du kleine angenehme Aktivitäten, die im Bett und zuhause gemacht werden können. Vorteile: Sorgengedanken werden unterbrochen, die Stimmung verbessert sich und der Körper bekommt eine Vorahnung von mehr Freiheit. Schnapp dir einen Stift, probiere Aktivitäten aus und lass dir ruhig bei der Umsetzung helfen. Achte dabei auf deine Belastungsgrenze und ruhe dich vor und nach der Aktivität aus, so wie du es im Rahmen deines Pacing brauchst. Auf der letzten Seite findest du noch Platz für deine persönlichen Lieblings-Aktivitäten.

* in Anlehnung an: Hautzinger, M. (2021). Kognitive Verhaltenstherapie bei Depression (8. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz.

| Aktivität | schon ausprobiert? | wie angenehm? | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | gar nicht | mittel | sehr |
| ein Hörbuch hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| in Gedanken an einen schönen Ort reisen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Atemübung machen (z.B. 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen für 11 Minuten lang) | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Pflanze ans Bett stellen und beim Wachsen beobachten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Lieblingslied hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Bild malen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Rätsel lösen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| an einem Duftöl riechen, das schöne Erinnerungen bereitet | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| das Fenster öffnen und mit „Kinder- Ohren“ neugierig lauschen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Haustier oder Tiere vor dem Fenster beobachten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fingernägel lackieren (lassen) | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| lustig gemusterte oder kuschelige Socken anziehen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Gesichtsmaske auflegen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| in kleinen Schlucken einen warmen Tee trinken und genau auf den Geschmack achten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Puzzle machen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| etwas sticken oder stricken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| einen Roman lesen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| alte Fotos ansehen und sich wieder dorthin träumen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Aktivität | schon ausprobiert? | wie angenehm? | | |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | sehr | mittel | gar nicht |
| mit einem netten Menschen sprechen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Mood Board mit Zukunftsplänen basteln | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| den Balkon bepflanzen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sonnenstrahlen tanken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Brettspiel spielen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Geschichte schreiben | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| einen Smoothie trinken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Fußbad nehmen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| etwas backen oder kochen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Lieblingslied hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| den eigenen Kopf massieren | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine kuschelige Decke über den Kopf ziehen und sich geborgen fühlen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| schweigend neben einer lieben Person sitzen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| aktivierendes Yoga machen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| sich loben (z.B. für Stärke, Mut, ein großes Herz...) | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Kerze anzünden und die Flamme beobachten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| beim Duschen genau auf die Wasserstrahlen achten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Entspannungsmusik hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein schickes Outfit nur für dich anziehen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Aktivität | schon ausprobiert? | wie angenehm? | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | sehr | mittel | gar nicht |
| in einer Zeitschrift blättern | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Karten spielen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Minuten etwas aufräumen und danach die Ordnung bewundern | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Melodie summen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| zu einem positiven Thema im Internet recherchieren | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| einer anderen Person helfen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| in der Wohnung picknicken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hände oder Füße massieren | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yoga Nidra machen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Punkte oder Linien mit Aquarellfarben malen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Kaminofen-Video laufen lassen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine geführte Traumreise hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hilfe annehmen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| meditieren | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein positives Selbstgespräch führen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| aus der Lieblingstasse trinken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Fidget-Toy benutzen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| einen Brief schreiben | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| etwas Handwerkliches tun | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Aktivität | schon ausprobiert? | wie angenehm? | | |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | sehr | mittel | gar nicht |
| einen Gute-Laune-Film sehen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| den Blick durch den Raum schweifen lassen und alle roten (grünen, blauen...) Gegenstände wahrnehmen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| einen Ratgeber lesen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dehnübungen machen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| die eigenen Gedanken wie Wolken weiterziehen lassen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| positive Zukunftspläne schmieden | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein angenehmes Telefonat führen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Handcreme benutzen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Yin Yoga / Restorative Yoga machen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine schicke Frisur machen (lassen) | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| kuscheln | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| die Hand auf den Bauch legen und den Bauch wie einen Luftballon mit dem eigenen Atem aufblasen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Kinderbuch lesen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine (Sprach-) Nachricht an einen lieben Menschen schicken | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| mich an einen sicheren Ort träumen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ein Schaumbad nehmen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| die Wohnung passend zur Jahreszeit dekorieren | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Schminke benutzen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Aktivität | schon ausprobiert? | wie angenehm? | | |
|--|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | sehr | mittel | gar nicht |
| einen Podcast hören | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Blätter, Steine, Gräser (...) aus der Natur mitbringen lassen und sie genau fühlen/riechen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| auf dem Balkon/ im Garten einen gemütlichen Sitzplatz einrichten | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| in Sichtweite vom Bett aus ein schönes Bild aufhängen (lassen) | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| eine Reise planen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| frisches Obst mit allen Sinnen essen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| sich auf den Boden legen und die Wohnung aus einer anderen Perspektive bestaunen | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |