

Betätigungsbereiche

Bereich	Wichtigkeit (1 ↔ 10) ¹	Werte Was ist mir in diesem Bereich wichtig? Wie möchte ich diesen Bereich leben?	Wichtige Betätigungen Welche Aktivitäten verkörpern meine Werte? Zufriedenheit angeben (1 ↔ 10) ² .
 Familie / Partnerschaft Ehe / Beziehung, Elternrolle, andere Verwandte usw.	9	Gemeinschaftserleben / Verbundenheit mit Familie (Eltern, Geschwister)	Besuche zum Essen (3/10 – möchte ich öfter machen) Gespräche über dies und das (2/10 – öfter machen)
 Soziales Leben Freund- / Bekanntschaften, Leute kennenlernen, Verein usw.	6		
 Gesundheit Ernährung, Bewegung, Schlaf usw.	7	Bewegung als persönlicher Resilienzfaktor	Laufen gehen (1/10 – möchte ich wieder machen)
 Spiritualität / Religion Religion, Glaube, Sinn usw.	8	Meinen Glauben in der Gemeinde leben	Freitagsgebet besuchen (3/10 – regelmäßiger machen). Bei Festen unterstützen (0/10 – möchte ich machen).
 Engagement Ehrenamt, Nachhaltigkeit, Politik usw.	4		
 Erholung / Freizeit / Interessen Hobbys, Sport, Kultur, Kunst usw.	6	Spaß und Freude mit Freizeitaktivitäten	Häkeln (2/10 – regelmäßiger), Konzerte besuchen / ins Theater gehen (2/10 – öfter machen)
 Bildung / Ausbildung Ausbildung, Studium, Weiterbildung usw.	7		
 Arbeit Beruf, Job, Karriere usw.	9	Eine mitfühlende Pflegekraft sein	Gespräche / Kontakte mitfühlend gestalten (4/10 – oft fehlt die Zeit).
 Wohnen / Haushalt Haushalt führen, Wohnsituation usw.	7	Gemütlichkeit in der eigenen Wohnung	Regelmäßig aufräumen und Putzen (8/10), Wohnung dekorieren (2/10 – Dekosachen noch im Umzugskarton)
 Selbstversorgung Körperpflege, mit Geld umgehen usw.	4		

¹ Bereich ist **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig** | ² Betätigung klappt **1 sehr schlecht ↔ 10 sehr gut**

Aktivitätentagebuch

Datum: _____

Aktivität (möglichst genau beschreiben: was habe ich wann , wo , wie und mit wem getan)	Wichtig (1 ↔ 10) ¹	Spaß (1 ↔ 10) ²	Zufrieden (1 ↔ 10) ³	Anstrengung (1 ↔ 10) ⁴	Energie (-5 ↔ +5) ⁵	
6:30 – 7:30	Aufstehen, Frühstück, fertigmachen / zu Hause / allein	10	3	10	4	+2
7:30 – 8:00	Mit dem Fahrrad zur Arbeit / Fahrradweg im Park / andere Radfahrende, Joggende	10	5	10	4	+3
8:00 – 12:00	Übergabe, Stationsdienst (stressig wegen Zeitdruck, Kollegin krank, wenig Zeit für Pat.) / Station / Team	10	3	5	8	-2
12:00 – 12:30	Mittagspause / Kantine (Gemüselasagne) / Karlo, Seline, Gudrun (Kolleginnen)	9	6	7	2	+1
12:30 – 16:30	Stationsdienst (etwas ruhiger, Gruppenangebot) / Station / Team	10	5	6	7	-1
16:30 – 17:00	Heimweg (Fahrrad) / Fahrradweg im Park / andere Radfahrende, Spazierengehende	10	6	10	3	+1
17:00 – 18:00	auf die Couch gelegt / Wohnung / allein	3	2	5	0	+1
18:00 – 18:30	Abendessen (Brot, Käse, Rohkost) / Wohnung / allein	9	3	6	1	+1
18:30 – 19:30	Mit Mutter telefoniert / Wohnung / Mutter	4	5	7	2	+1
19:30 – 20:30	An Schal gehäkelt + ferngesehen / Wohnung (Couch) / allein	3	3	3	5	-1
20:30 – 22:00	Fernsehen (sehr abgelenkt, konnte Handlung nicht folgen) / Couch / allein	3	4	4	2	0

¹ Aktivität ist in meinem Leben **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig** | ² Ich hatte **1 keinen Spaß ↔ 10 sehr viel Spaß** | ³ Ich war mit der Ausführung **1 überhaupt nicht zufrieden ↔ 10 sehr zufrieden**

⁴ Die Ausführung war **1 überhaupt nicht anstrengend ↔ 10 extrem anstrengend** | ⁵ Die Aktivität **-5 immt mir viel Energie ↔ +5 gibt mir viel Energie**

Aktivitätenliste

Diese Aktivitäten mache ich **gerne:** 😊
 Diese sind in meinem Alltag **wichtig:** ✓
 Diese möchte ich **ausprobieren:** ?
wieder tun: !

Möbel umstellen	
Zeit mit der Familie verbringen	😊 !
Lernen / Wissen erweitern	✓
Shoppen	
Spazieren gehen	
Singen	
Menschen treffen	😊 !
	
Skaten / Roller fahren	
Beten / religiöse Veranstaltungen	✓
Kino / Theater / Oper	😊 !
Sonnenuntergang / Sterne anschauen	
Wandern / Trekking	
Etwas reparieren	
Film / Serie anschauen	😊
	
Backen / kochen	✓ !
Fotos anschauen	
Im Verein aktiv sein	
Zeichnen / malen / fotografieren	
Soziale Medien / Messenger checken	
Im Garten / in der Sonne sitzen	
Spülen / Wäsche machen	✓
	
Podcast anhören / Videos anschauen	?
Lesen / Hörbuch hören	?
Mich politisch engagieren	
Ehrenamt suchen	
Neue Musik suchen / hören	!
Musik machen	
Puzzeln / etwas zusammenbauen	
	

 **Fehlende** Aktivitäten trage ich in die leeren Zeilen ein.

Neues Essen ausprobieren	😊
Schreiben	
Schmusen / Nähe	
Basteln / Handarbeit	😊 !
Yoga / Pilates / Qi Gong	
Etwas mit anderen unternehmen	😊 !
Klettern / bouldern	
	
Fahrrad fahren	😊 !
Modellieren / töpfern	
Schwimmen	
Nach Büchern stöbern	
Sport	✓ !
Ins Café / in die Stadt gehen	
Auto fahren	
	
Laufen gehen / walking	✓ !
Ausgehen	
Aufräumen / ausmisten	✓ !
Natur beobachten	
Etwas putzen / reinigen	✓
Entspannungsübung machen	
Bürokratie erledigen	✓
	
Fitness-Studio	
In der Natur / im Garten arbeiten	
Meditieren	
In den Wald gehen	?
Ins Museum / in eine Ausstellung gehen	
Leute kennenlernen	?
Spielen (Gesellschafts-, Computer-)	😊 !
	

Betätigungen priorisieren

Diese Aktivitäten sind mir **besonders wichtig**.

Es können Aktivitäten sein, aus denen ich Kraft schöpfe  **und / oder** für meinen Alltag wichtige / notwendige Aktivitäten ✓

Betätigung	Warum ist mir diese Betätigung wichtig?	Wichtigkeit (1 ↔ 10) ¹
Familie donnerstags zum Essen besuchen, anschließend erzählen	Verbundenheit mit Familie ist mir wichtig	9
Freitagsgebet regelmäßig besuchen	Ausübung meiner Religion in der Gemeinde ist mir wichtig	8
Joggen gehen (3x / Woche)	Bewegung ist für mich ein wichtiger Resilienzfaktor	8
Einen Schal in bunten Farben häkeln	Mir ist Spaß und Freude in der Freizeit wichtig	7
Gespräche / Kontakte auf Station mitfühlend gestalten	Mir ist Engagement und Mitgefühl auf der Arbeit wichtig	7
Konzert- oder lustiges Theaterstück 1x pro Monat	Mir ist Spaß in der Freizeit wichtig	6
Wohnung dekorieren	Mir ist Gemütlichkeit wichtig	6

¹ Betätigung ist **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig** ODER **Rangfolge 1–10**

Betätigungen planen

Diese Betätigungen mache ich in der **kommenden Woche**. Ich plane sie möglichst genau mit **Uhrzeit**.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 Uhr						
<u>8:00</u> Botschaft des Tages (mitfühlende Kommunikation) in Morgenrunde vorstellen und in Stationszimmer aufhängen.						
12:00 Uhr						
					<u>10:00 – 10:30</u> Joggen	
18:00 Uhr						
<u>18:00 – 18:30</u> Joggen		<u>18:00 – 18:30</u> Joggen	<u>18:00 – 22:00</u> Familienbesuch mit Erzählen	<u>13:00 – 16:00</u> Freitagsgebet und Austausch in der Gemeinde	<u>14:00 – 15:30</u> Wohnung dekorieren	
<u>19:30 – 20:30</u> An Schal häkeln	<u>19:30 – 20:30</u> An Schal häkeln	<u>19:30 – 20:30</u> An Schal häkeln		<u>19:30 – 20:30</u> Schal häkeln	<u>19:30 – 22:30</u> Theater »Die Physiker« mit Karla (Freundin).	<u>19:30 – 20:15</u> Schal häkeln

Barrieren – Was tun?

Was kann mich **daran hindern**, die Betätigung auszuführen (**Barrieren**)?

Was tue ich dann (**Plan**)?

z.B.

Fotos auf dem Smartphone sortieren

Betätigung

Wenn ... ich immer wieder von Push-Nachrichten abgelenkt werde,

Barriere

dann ... schalte ich das Smartphone in den Flugmodus.

Plan

Freitagsgebet besuchen

Betätigung



Wenn ... mir der Weg mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu beschwerlich erscheint,

Barriere



dann ... kaufe ich sofort das Ticket in der App.

Plan

Tipp: Ich sage mir vorher diesen Satz: „Ich mache/tue [Aktivität], weil mir [Wert] wichtig ist.“

z.B. „Ich gehe jetzt walken, weil mir meine Gesundheit wichtig ist.“

Weitere Strategien

Theaterbesuch

Betätigung



Wenn ... ich am Samstagabend nicht mehr rausmöchte,

Barriere



dann ... lese ich die Zusammenfassung des Stücks im Programmheft durch.

Plan

Schal häkeln

Betätigung



Wenn ... ich abends nur noch fernsehen möchte,

Barriere



dann ... schaue ich mir das bunte Wollknäuel an, aus dem ich meinen Schal häkele.

Plan

Gespräche mitfühlend gestalten

Betätigung



Wenn ... ich Zeitdruck erlebe,

Barriere



dann ... lese ich das Poster mit der „Botschaft des Tages“ im Stationszimmer.

Plan

Betätigung analysieren

Ich möchte die Ausführung der Betätigung möglichst **realitätsnah** bewerten.

Ich führe deshalb die **Betätigung** genauso aus **wie immer** und **fülle** die leeren Felder **aus**.

Es geht um diese **Betätigung**:

Schal häkeln

Die Betätigung habe ich in dieser **Umgebung** ausgeführt (Foto oder Video?):

Couch im Wohnzimmer, Fernseher läuft

Die Betätigung habe ich zu dieser **Zeit** ausgeführt (ggf. Datum, Wochentag, Uhrzeit):

Montag 19:30 – 20:30

Die Betätigung habe ich ausgeführt, weil... (**Zweck, Sinn, Bedeutung, Grund**)

Mir ist Spaß und Freude bei Freizeitaktivitäten wichtig ist – bunte Wolle, Arbeitsergebnis hat mir immer Freude gemacht.

Wichtig? (1 ↔ 10) ¹	Spaß? (1 ↔ 10) ²	Zufrieden? (1 ↔ 10) ³	Anstrengung? (1 ↔ 10) ⁴	Energie (-5 ↔ +5) ⁵
5	2	2	1	-1

Welche Konsequenzen hat diese Betätigung für mein Leben (positiv [+] und negativ [-])

(Früher) Entspannung, Freude (+), Wolle kostet Geld, kann weniger fernsehen (-)

Ich habe diese **Unterstützung** genutzt (Personen, Hilfsmittel...):

—

Das hat **gut funktioniert**... Diese **Haltung** o. **Umstände** waren / sind **förderlich**...

Als Serie zu Ende war, habe ich Fernseher ausgeschaltet → entspannender, mehr Spaß beim Häkeln
Konzentration nur auf die nächste Masche, nicht auf alle Maschen, die noch vor mir liegen

Das hat **nicht gut funktioniert**... Diese **Haltung** o. **Umstände** waren / sind **hinderlich**...

Fernseher – Ich muss immer zwischen Schal und Fernseher hin- und herschauen. Hörbuch?

¹ Aktivität ist in meinem Leben **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig**

² Ich hatte **1 keinen Spaß ↔ 10 sehr viel Spaß**

³ Ich war mit der Ausführung **1 überhaupt nicht zufrieden ↔ 10 sehr zufrieden**

⁴ Die Ausführung war **1 überhaupt nicht anstrengend ↔ 10 extrem anstrengend**

⁵ Die Aktivität **-5 nimmt mir viel Energie ↔ +5 gibt mir viel Energie**

Ziel formulieren

Um diese **Betätigung** geht es... Das möchte ich tun...
Möglichst genau beschreiben – was, wann, wo, wie...

SPEZIFISCH

Freitagsgebet regelmäßig besuchen – Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Gebet – Zusammensein im Gemeindezentrum

Wie erkenne ich, dass ich mein **Ziel erreicht** habe?
Zählen, messen, Zeit stoppen... Wie viel will ich erreichen?

MESSBAR

Von 5 Terminen im März 2024 werde ich an 3 teilgenommen haben

Ich will das Ziel erreichen, weil... (**Zweck, Sinn, Wert, Bedeutung**).
Mir ist daran **wichtig**: ... Wie wird es sein, wenn ich das Ziel erreicht habe?

ATRAKTIV

Mir ist Religionsausübung in meiner Gemeinde wichtig.

	Wichtig? (1 ↔ 10) ¹	Spaß? (1 ↔ 10) ²	Anstrengung? (1 ↔ 10) ⁴	Energie (-5 ↔ +5) ⁵
Einschätzung (wie wird es sein?)	8	6	6	+2
Tatsächlich (wie war es wirklich?)	9	8	3	+2

Ich **kann** das Ziel erreichen.

RREALISTISCH

Ja ↔ Nein , weil:

Mit **Barrieren** gehe ich so um. Ich nutze diese **Unterstützung**:

Wenn (Barriere) mir der Weg mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu beschwerlich erscheint,

Dann (Plan) kaufe ich sofort das Ticket in der App.

Wenn (Barriere) ich auf der Arbeit um die Übernahme des Nachmittagsdienstes gebeten werde,

Dann (Plan) sage ich, dass ich einen festen Termin habe und freitags nur ausnahmsweise kann.

Bis dann habe ich das Ziel erreicht.

Datum, ggf. Uhrzeit

TERMINIERT

¹ Diese Betätigung ist in meinem Leben **1 unwichtig ↔ 10 extrem wichtig**.

² Ich werde bei der Betätigung **1 keinen Spaß ↔ 10 sehr viel Spaß** (Vergnügen) haben.

³ Die Ausführung wird überhaupt **1 nicht anstrengend ↔ 10 extrem anstrengend** werden.

⁴ Die Betätigung wird mir **-5 viel Energie nehmen ↔ +5 viel Energie geben**.



Ziel skalieren

Mein Ziel:

Ich formuliere hier das Ziel in einem Satz (SMART).

Bis zum 31.03.2024 habe ich an drei Freitagsgebeten mit anschließendem Austausch im Gemeindezentrum teilgenommen.

Skalierung (bei 1 mit dem Ausfüllen beginnen)

Weniger, als ich schon geschafft habe (später nur bei Verschlechterung ausfüllen)

Verschlechterung



2 – So viel schaffe ich jetzt schon:

Keine Verbesserung

Keine Teilnahme



3 – Was ist etwa die Mitte (zwischen 1 und 2)?

Leichte
Verbesserung

Mindestens 1x teilgenommen



1 – Das habe ich mir vorgenommen (Zielwert von oben).

Ziel **erreicht**

3x teilgenommen



5 – Was ist etwa die Mitte (zwischen 1 und 4)?

Ziel **übertroffen**

4x teilgenommen



4 – Das könnte ich bei allerbesten Bedingungen schaffen:

Ziel
stark übertroffen

5x teilgenommen



Die Zielerreichung habe ich am 31.03.2024 überprüft (Bitte ankreuzen)

