

---

**Praxis Arends**

Drs./NL Albertus Arends  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221-472887  
Telefax: 06221- 473159  
[www.praxis-arends.de](http://www.praxis-arends.de)

---

## Ratgeber bei psychischer Erschöpfung

Es ist wichtig, dass Sie die unten aufgeführten Verhaltens- Richtlinien befolgen und sie auch täglich durchlesen.

1. Wechseln Sie Aktivität und Ruhe ab.  
Mit „Aktivität“ sind einfache Handlungen gemeint, die Sie routinemäßig durchführen können, bei denen Sie wenig nachdenken müssen und die ein gewisses Ziel haben.  
Zum Beispiel: Haushaltstätigkeiten, Gartenarbeit, körperliche Bewegung, Hobbies, Spielen mit Kindern. Wählen Sie vor allem Aktivitäten, die Erfolgserlebnisse auslösen.  
Ruhen Sie ohne ein Ziel vor Augen zu haben.  
Zum Beispiel: Ruhen Sie sich auf dem Bett aus, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, „zappen“ Sie: sehen Sie passiv fern, gehen Sie „einfach so“ spazieren, schlafen, machen Sie Entspannungsübungen oder Yoga, tun Sie einfach mal nichts!
2. Fangen Sie mit einer Aktivitätsstufe an, die Sie bewältigen können: z.B. eine Viertelstunde aktiv sein benötigt am Anfang mindestens eine Viertelstunde nachträglicher Ruhe.
3. Eine Aktivität wird richtig durchgeführt, wenn Sie keine Hetze verspüren und die Qualität des Endergebnisses 100% ist.  
Zum Beispiel: Sie sind sehr zufrieden über die Weise, wie Sie etwas im Haus aufgeräumt haben. Merken Sie, dass Sie sich ungeduldig oder gehetzt fühlen, wird es Zeit, sich auszuruhen.
4. Erhöhen Sie langsam Ihre Aktivitätsstufen bis Sie – mit vielen Ruhepausen – einen Arbeitstag mit routinierten Aktivitäten füllen können. Ihre Zufriedenheit nach getaner Arbeit oder Aktivität muss 100% sein, sonst muten Sie sich zu viel zu.
5. Setzen Sie sich einer Aktivität niemals einer Zeitgrenze, bis es fertig sein muss. Es geht um Qualität, nicht um Menge und Geschwindigkeit. Morgen gibt es wieder einen Tag. Das ist nicht einfach!
6. Schreiben Sie am Ende des Tages auf, wie viel Zeit (ungefähr) Sie mit welchen Aktivitäten gefüllt haben, sodass Sie einen Einblick bekommen und Ihre Fortschritte registrieren.

7. Wenn Sie einen halben Tag aktiv sein können und Sie merken, dass Sie den normalen Tagesablauf wieder zu schätzen beginnen, fangen Sie an, „Denk – Aktivitäten“ in den Tag einzubauen.  
„Denk – Aktivitäten“ sind zielgesteuerte Aktivitäten bei denen nachgedacht werden muss, um es gut zu vollenden. Hierbei wird also neue Information verarbeitet oder ein neues Problem gelöst.  
Beispiele: Aktiv fernsehen oder Radio hören, ein seriöses Gespräch führen, Denksportarten wie Schach oder Denkspiele, eine Fete besuchen, lesen, PC- Arbeit, Buchhaltung, Museum besuchen, Auto fahren.
8. Auch für „Denk – Aktivitäten“ gilt langsam aufbauen, es geht um Qualität und nicht um Quantität oder Geschwindigkeit. Denk – und Mach- Aktivitäten immer abwechseln und Ruhepausen einbauen.
9. Lassen Sie sich nicht abhalten durch „keine Lust“ oder „zu müde“. Wenn Sie dies zulassen, werden Ihre Beschwerden eher schlimmer.
10. Versuchen Sie in erster Linie Stressfaktoren oder emotionale Situationen so viel wie möglich zu vermeiden.  
„Alles hat seine Zeit!“

Viel Erfolg wünscht Ihnen, Praxis Arends