Serviceteil: Aktivitätenliste

Depressionen sind oft von Interesselosigkeit gegenüber Aktivitäten gekennzeichnet, die Ihnen früher einmal Freude bereitet haben. Für die erfolgreiche Bekämpfung einer Depression sollten Sie daher versuchen, diese Freude wieder zu entdecken. Ein erster Schritt dazu kann das Führen einer Aktivitätenliste sein. Die unten stehende Vorlage kann Sie dabei unterstützen, gezielt positive und angenehme Aktivitäten zu planen. Am besten drucken Sie die Vorlage aus und beginnen sofort mit einer regelmäßigen Planung.

Positive oder angenehme Aktivitäten, die ich in den nächsten 7 Tagen ausführen werde

Was will ich tun	**Alleine / mit wem?**	**Wann genau will ich es tun?**	**Versucht / erreicht**
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Sie können die obige Liste auch zur Erfolgskontrolle nutzen: Heben Sie die ausgefüllte Liste auf und dokumentieren Sie nachträglich Ihre Erfolge. Wenn Sie eine der geplanten Aktivitäten ausgeführt haben, tragen Sie ein **E** in die rechte Spalte ein. Wenn Sie die Aktivität versucht, aber nicht ausgeführt haben, notieren Sie ein **V**.