



Inaktivität – Was ist das eigentlich?

- **Gefühl** von Hin- und Hergerissensein (Ambivalenz) zwischen Gedanken/Vorstellungen und Handlungsalternativen UND/ODER „gedanklicher Hemmung“ bei/angesichts bestehender Verrichtungen (Hobbies, Plänen, Zielen, Aufgaben, etc.), was sich...
- auf die eigene **Person bezieht**, dabei...
- meist mit **unangenehmen Gefühlen** (Scham, Schuld, Selbstablehnung, etc.) einhergeht,...
- meist **auf das Hier- und Jetzt**, sowie die **kurzfristige Zukunft** bezogen ist und...
- auf eine **Zustandsveränderung** ausgerichtet ist, diese jedoch nicht umgesetzt wird (keine Problemlösung).



Zusammengefasst führt **Inaktivität** zu...

- ✓ Negativer Einstellung bzgl. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft → Depressionsspirale.
- ✓ Beeinträchtigung der Fähigkeit angemessener Lösungen zu finden oder zu entwickeln.
- ✓ Minderung des Selbstvertrauens und der Motivation Lösungen anzustreben.
- ✓ einer Zunahme depressiver Gefühle und negativer Stimmungen (auslösender u. aufrechterhaltender Faktor).

Inaktivität – Wo kommt das her?

- **Gefühle**: Traurigkeit, Selbstzweifel und Ängste begünstigen oft das Verharren in einer Situation.
- **Körper**: Kraftlosigkeit, körperliche Erkrankungen, Behinderung(en) können erschwerend wirken.
- **Alternativen**: können gegebenenfalls nicht vorhanden, bzw. wenig attraktiv sein oder...
- **Frustrationstoleranz** (eingeschränkt): sind zu mühevoll, anstrengend zu erreichen oder erscheinen so...
- **Vorstellungen**: unrealistisch, einschüchternd, unerreichbar oder nicht vorstellbar, dass keine Energetisierung der Verhaltens (Motivierung) stattfindet.
- **Ziele/Werte**: fehlend, verloren, unklar, vergessen, nicht bewusst, etc.
- Ergebnis eines **Neurotransmitterdefizits/Überschuss**: u.a. Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, etc.

Inaktivität – Was kann ich tun?



Abbildung 1: Interventionsstrategiemodell

1. **Gedankliche Strategien.** (Durchdenken, Planen)

- ✓ **Krankenrolle** bewusst machen, bedenken, akzeptieren (mit gebrochenen Beinen laufe ich auch keinen Marathon).
- ✓ **Prioritäten** setzen (Unwichtiges von Wichtigem trennen).

- ✓ **Schlachtruf** überlegen und formulieren, positive Affirmationen wirken motivierend, auf Karte schreiben (bei sich tragen).
- ✓ **Überschaubarer zeitlicher Rahmen:** für **Tag(e)**, nicht Wochen planen (NUR FÜR HEUTE).
- ✓ **Verstärkung/Selbstverstärkung** erarbeiten (Vier-Felder-Schema): die kurz- u. langfristigen Konsequenzen herausarbeiten und in Tages-/Wochenplan einarbeiten (Was gut tut machen wir gern öfter!).
- ✓ **Kleine und realistische Ziele setzen:** Rom wurde nicht an einem Tag erbaut!
- ✓ **Liste positiver Aktivitäten** bearbeiten, dann...
- ✓ **Tages- und Wochenplan** erstellen.

2. **Verhaltensstrategien.** („*Es gibt's nichts Gutes außer man tut es.*“)

- ✓ **!!!NICHT INS BETT ZURÜCKZIEHEN!!!** (es gibt NICHTS/wenig depressionsförderlicheres als das).



Rückzug/Schlaf senkt das Energieniveau (wenn stetig durchgeführt) und erhöht die Wahrscheinlichkeit der Inaktivität.

- ✓ **Schlachtruf** anwenden (sich innerlich/äußerlich sagen).
- ✓ **Balance** zwischen Über- und Unterforderung **herstellen**.
- ✓ **Ziele umsetzen** und sich selbst dafür belohnen.
- ✓ **Tages- und Wochenplan** umsetzen.
- ✓ **To-Do-Liste** abhaken (wirkt selbstverstärkend).
- ✓ **Aktivitätenaufbau:** Arbeit mit/an Liste positiver Aktivitäten + **Protokoll** Gefühle hierzu führen.
- ✓ **Aktivitätentagebuch** führen (gern mit Bildern, Gedanken, Zeichnungen).

3. **Ziel- und Sinnsuche.** (*Wofür soll mein Leben stehen?*)

- ✓ WAS ist mir im Leben **WIRKLICH** wichtig?
- ✓ WAS möchte ich mit meiner Lebenszeit anfangen?
- ✓ **WOFÜR** möchte ich leben?
- ✓ **WOFÜR** soll mein Leben stehen?
- ✓ WAS möchte ich in den nächsten 5/10 Jahren alles erleben/erreichen?
- ✓ **Löffelliste** erstellen.

Inaktivität – Zu guter Letzt.

Welche **Erfahrungen** mit INAKTIVITÄT haben Sie gemacht? Welche **hilfreichen Strategien** kennen oder nutzen Sie bereits? **Was** aus der heutigen Sitzung **war mir wichtig?**
