



Zurückholen, was weggefallen ist

Meine Liste und meine erste Stufe

Auf die Liste gehören Dinge, die Sie meiden oder nur unter Anspannung tun, obwohl ärztlich nichts dagegen spricht. Möglichst konkret, mit Menge oder Dauer: nicht „Heben“, sondern „die Getränkekiste vom Boden aufheben“. Denken Sie an vier Bereiche: Bewegungen und Haltungen, Alltag, Sport und Freizeit, Soziales. Die Zahl ist **nicht** der erwartete Schmerz, sondern das **Unbehagen bei dem Gedanken, es zu tun**, von 0 bis 10.

Was genau	Bereich	Unbehagen 0–10

Was mir am meisten fehlt, und die kleinste denkbare Version davon

Meine erste Stufe

Was ich wähle (Unbehagen etwa 3 bis 4, gelingt an einem durchschnittlichen Tag)

Wie oft und wie lange, vorher festgelegt

Datum	Was ich vorher befürchte	Was tatsächlich passiert ist	Unbehagen davor

Erfolg heißt: Das Befürchtete ist ausgeblieben. Nicht: ganz ohne Schmerz. Etwa drei bis fünf Wiederholungen über eine Woche, dann neu einschätzen (grobe Orientierung, kein Studienwert).

Wann Sie aufhören. An Tagen mit starken Schmerzen keine Stufe. Ein bekanntes Ziehen im leichten bis mittleren Bereich ist kein Abbruchgrund; wird es stark, für heute beenden. Über Stunden deutlich stärker: zurück zu einer kleineren Variante, sobald der gewohnte Stand erreicht ist. Am nächsten Tag noch deutlich stärker: vor dem Weitermachen ärztlich abklären.

Sofort abbrechen und ärztlich abklären bei einschließendem Schmerz wie ein Stromschlag, neuer Taubheit, Kraftlosigkeit in Arm oder Bein, Schwindel oder allem, was sich deutlich anders anfühlt als sonst. Notfall: 112. Auch bei starker Angst oder belastenden Erinnerungen aufhören.

Vorher ärztlich besprechen bei bekannten Belastungsgrenzen, anders vereinbartem Vorgehen, unbehandelter schwerer Depression oder laufendem Renten- oder Anerkennungsverfahren.

