Aktiv statt Abwärts!

Kleine Schritte, große Wirkung

Wenn man sich innerlich leer fühlt, greifen manche zu Social Media, Gaming oder sogar Drogen, einfach, um etwas zu spüren oder sich abzulenken. Aber kleine, positive Aktivitäten können überraschend viel bewirken.

Hier erfährst du, wie Bewegung, Kreativität oder soziale Kontakte dir helfen können.

Es geht um echte Erlebnisse statt endloses Scrollen und darum, wie man den ersten Schritt schafft, auch wenn man keinen Bock hat.

Was meinen wir eigentlich mit “Aktivitäten”?

Der Bereich "Aktivitäten" bezieht sich auf das Verhalten und Erleben rund um die Gestaltung des Alltags.

Was mache ich mit meiner Zeit? Finde ich Erlebnisse, die mir guttun, oder bleibe ich in Langeweile, Antriebslosigkeit oder gar Konsum von Medien / Drogen hängen?

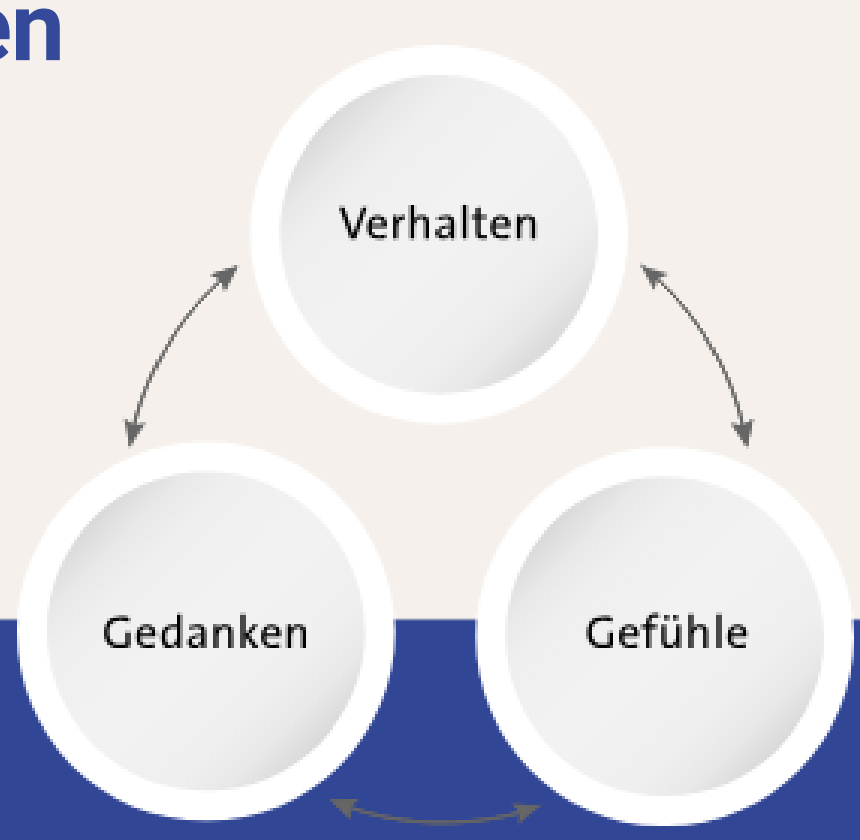
Viele Jugendliche erleben es, dass ihnen der Antrieb fehlt, sie sich leer oder gelangweilt fühlen, oder dass sie nur noch am Handy hängen, obwohl es sie gar nicht richtig glücklich macht.

Diese „Passivität“ kann zur Gewohnheit werden und auf Dauer traurig, einsam oder sogar krank machen.

Aktiv sein heißt dabei aber nicht immer viel zu leisten. Es geht darum, Dinge zu tun, die dir guttun.

GEDANKEN, GEFÜHLE UND VERHALTEN

stehen in enger Wechselwirkung. Unlust und Passivität sind häufig Ausdruck eines solchen Zusammenspiels.



Gedanken

Gedanken wie „Ich habe keine Lust." oder „Das ist zu anstrengend." können uns herunterziehen & demotivieren.

Gefühle

Diese negativen Gedanken lösen oft negative Gefühle wie Frustration, Langeweile, Hoffnungslosigkeit oder Angst vor dem Scheitern aus.

Verhalten

Aufgrund dieser Gefühle & Gedanken können wir letztlich dazu neigen, inaktiv zu bleiben.

DIE ABWÄRTSSPRIALE

Wenn Inaktivität sich selbst verstärkt

Weniger Aktivität kann dazu führen, dass wir uns noch müder, energieloser fühlen und fehlende positive Erlebnisse können diesen Zustand weiter verstärken. Denn wenn wir nichts unternehmen, gibt es auch weniger Momente, die uns Freude bereiten oder uns das Gefühl geben, etwas erreicht zu haben. Diese „positiven Verstärker", aus denen wir neue Kraft schöpfen können, fehlen uns dann. Wir fangen an, Dinge zu vermeiden, die uns anstrengen könnten, seien es Hausaufgaben oder sogar Verabredungen mit Freunden. Kurzfristig mag das Erleichterung bringen, aber langfristig kann dies dazu führen, dass sich Probleme aufstauen, unser Gefühl der Unzufriedenheit wächst & wir uns immer mehr einkapseln. So kann ein Teufelskreis entstehen.

Mehr als nur „kein Bock" Wenn anhaltende Inaktivität ein Warnsignal sein kann

Es ist normal, sich mal unmotiviert und lustlos zu fühlen. Aber wenn dieser Zustand lange anhält, wenn negative Gedanken & Gefühle überwiegen und es schwerfällt, Freude an Dingen zu empfinden, die früher Spaß gemacht haben...

...dann kann das ein Anzeichen für eine *Depression* sein. Eine Depression ist mehr als nur schlechte Laune. Sie ist eine ernsthafte Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst.

Falls du denkst, dass du betroffen sein könntest, dann wende dich bitte an eine dir vertraute Person, deinen Hausarzt oder schau in unseren *Pocket Guide Depression* rein. Dort findest du Informationen und weitere Anlaufstellen. Du bist mit deinen Gefühlen nicht allein und es gibt Wege, sich wieder besser zu fühlen!

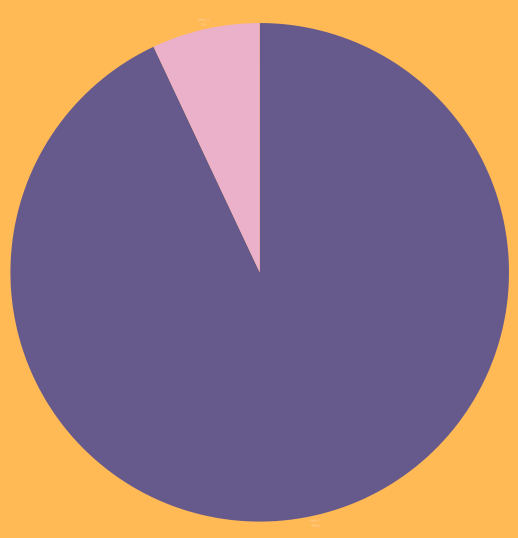
Schädliche Aktivitäten – wenn Konsum zur Belastung wird

Manche (digitalen) Medien können problematisch werden, wenn sie zu viel Raum im Alltag einnehmen:

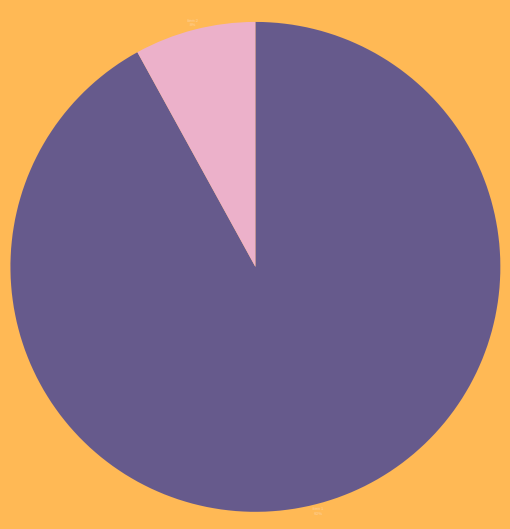
- Soziale Medien
- Serien & Filme
- Fernsehen & Radio
- Surfen im Internet
- PC- und Handyspiele
- Spielkonsolen

Wenn der Medienkonsum nicht mehr freiwillig wirkt, sondern wie ein Zwang, kann das ein Hinweis auf eine Verhaltenssucht sein.

Wie häufig kommt das vor?



6,7% der Männer



8,6% der Frauen

Das heißt, in einer Klasse von 30 Schüler:innen sind durchschnittlich 2 Personen von einer Mediensucht betroffen.

Wann könnte es kritisch sein?

Wenn min. 5 von 9 Symptomen erfüllt sind, kann von einer Abhängigkeit gesprochen werden.

1. Eingenommenheit
2. Kontrollverlust
3. Entzugssymptome
4. Toleranzentwicklung
5. Interessensverlust
6. Konsum trotz negativer Konsequenzen
7. Nutzung zur Emotionsregulation
8. Gefährdung wichtiger Beziehungen
9. Täuschung über das Nutzungsverhalten

Wie sich das im Alltag zeigt

Auch ohne klare Diagnose kann problematischer Konsum spürbar belasten wenn:

- Gedankenkreisen: Ständig ans Handy denken, selbst nach dem Aufwachen
- Sozialer Rückzug: Treffen mit Freund*innen werden seltener
- Stimmungsschwankungen: Gut drauf bei Ablenkung – gereizt, wenn sie fehlt
- Vernachlässigung von Pflichten: Schule, Schlaf, Bewegung leiden
- Leeregefühl: Wenn keine Ablenkung da ist, bleibt innere Unruhe

Ganz ähnlich sieht es bei Substanz-abhängigkeit aus

So kann es dazu kommen:

1. Die erste Einnahme

2. Wiederholung: Es hat sich gut angefühlt- Die Person konsumiert erneut

3. Gewöhnung: Der Körper gewöhnt sich daran und braucht mehr

4. Abhängigkeit: Die Droge wird zum Zwang – die Person muss sie nehmen, sonst fühlt sie sich schlecht oder wird krank.

UND JETZT?

Positive Aktivitäten können dir helfen schädliche Verhaltensweisen zu ersetzen.

Weitere Infos und Tipps findest du in den Pocket Guies zu Medien- und Substanzkonsum.

... aber was gibt es denn für Möglichkeiten, um aktiv zu werden?

... auf jeden Fall eine Menge 🙂

Vielleicht fällt dir direkt etwas ein, oder aber du probierst erst ein bisschen aus, bevor du etwas findest, was dir gut tut. Das ist bei jeder Person anders, was vollkommen okay ist!

Auf den folgenden Seiten findest du ein paar Ideen!

1

Körperlich aktiv werden

... sei es beim Yoga, Spazierengehen oder Joggen.

2

Gute Taten

... machen nicht nur anderen eine Freude, sondern auch dir. Du wirst sehen, dass deine Beziehungen stärker werden und du dich weniger allein fühlst.

3

Optimistisch denken

Versuche, an die positiven Seiten der Dinge zu denken. Wenn etwas schiefgeht, frag dich: „Was kann ich daraus lernen?“ Optimismus hilft dir, Herausforderungen besser zu meistern.

4

Kreativ werden

Basteln, Malen oder etwas anderes Kreatives zu tun, kann dir helfen, dich abzulenken und entspannter zu werden.

5

Etwas Neues ausprobieren

Manchmal hilft es, einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Das könnte eine neue Sportart oder ein neues Rezept zum Kochen sein.

Was kannst du im Alltag tun, wenn du ...

grübelst?

Wenn du merkst, dass du immer wieder über dasselbe nachdenkst und dich das schlecht fühlen lässt, versuche, dich auf positive Dinge zu konzentrieren. Du kannst zum Beispiel eine kleine Runde Sport machen oder etwas Kreatives tun, um deinen Kopf abzulenken.

Was kannst du im Alltag tun, wenn du ...

dich einsam fühlst?

Versuche, dich mit anderen zu verbinden. Lade Freund:innen ein oder mache, was dir Freude bereitet, wie Sport. Positive Aktivitäten können helfen, sich weniger allein zu fühlen.

Was kannst du im Alltag tun, wenn du ...

dich gestresst fühlst ?

Stress ist zwar eine normale Reaktion, aber wenn er zu lange anhält oder zu intensiv wird, kann er deinem Körper und Geist schaden. Deshalb ist es wichtig, aktiv gegenzusteuern – zum Beispiel durch Yoga oder frische Luft schnappen. So kannst du deinen Geist beruhigen und wieder klarer denken.

Am besten wirst du aktiv, bevor du dich schlecht fühlst :)

Dies macht nicht nur Spaß, sondern kann dich vor Grübeln, Einsamkeit oder anderen negativen Gefühlen schützen.

Take Home Messages

Durch Verhalten kannst du gezielt deine Gefühle & Gedanken positiv beeinflussen.

Kleine Schritte - große Wirkung: Auch einfache Aktivitäten können dir und deinem Kopf guttun.

Offline gehen lohnt sich! Halte die Balance, sonst verpasst du was ;)

Dieser Pocket Guide wurde von Studierenden im Rahmen der Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2025 erstellt.

Klinische Kinder- und Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

PHILIPPS-UNIVERSITÄT MARBURG