

## Challenge-Planer: Deine Reha gamifiziert

---

### Für alle, die ihren Kreuzbandriss Woche für Woche bewältigen.

Reha ist kein Sprint. Aber sie muss auch kein Endlostrott sein. Dieser Planer verwandelt deine täglichen Aufgaben in ein Spiel mit Sternen, Punkten und Bingo-Momenten – weil Motivation kein Zufall ist, sondern ein System braucht.

### Teil 1: Wochenchallenge mit Sternesystem

#### So funktioniert es

Pro Woche gibt es 5–7 Aufgaben. Für jede erledigte Aufgabe sammelst du einen Stern (☆). Am Ende der Woche zählst du deine Sterne und weißt, wo du stehst.

**Auswertung am Wochenende:** - **5–7** = Perfekte Woche. Du hast alles gegeben – feier das. - **3–4** = Solide. Der Körper heilt, auch wenn nicht alles klappt. - **1–2** = Immer noch dran. Du bist aufgestanden und hast versucht. Das zählt.

*Hinweis: Trage deine Sterne handschriftlich ein oder bake sie in einer App ab. Das Ankreuzen selbst ist ein kleiner Akt der Selbstanerkennung.*

#### Woche 1 – Ankommen und Stabilisieren

*Phase: Frühe Reha. Der Schmerz ist noch frisch. Der Alltag ist eingeschränkt. Jeder kleine Schritt zählt.*

- 1 Aufgabe: Heute das Bein mindestens 3× für je 20 Minuten hochgelegt – :
- 2 Aufgabe: Eis oder Kühlung angewendet (2× täglich, je 15 Min.) – :
- 3 Aufgabe: Mit Krücken eine kurze Runde durch die Wohnung gemacht – :
- 4 Aufgabe: Schmerzniveau im Tagebuch notiert (morgens und abends) – :
- 5 Aufgabe: Mindestens einer Person gesagt, wie es mir wirklich geht – :
- 6 Aufgabe: Einen Podcast, Film oder ein Buch genossen – bewusst abgelenkt – :

**Meine Sterne diese Woche:** \_\_\_\_\_ / 6

#### Woche 2 – Routine aufbauen

*Phase: Die erste Aufregung legt sich. Jetzt droht Monotonie. Struktur hilft.*

- 1 Aufgabe: Alle Physiotherapie-Übungen des Tages vollständig absolviert – :
- 2 Aufgabe: Reha-Tagebuch geführt: Was war heute schwer, was besser? – :
- 3 Aufgabe: Mit jemandem – Familie, Freund, Online-Community – über die Reha geredet – :

4 Aufgabe: Einen Tag lang auf gesunde Ernährung geachtet (Entzündungshemmer: Kurkuma, Omega-3, Gemüse) – :

5 Aufgabe: 10 Minuten Atemübung oder Meditation gemacht – : -

6 Aufgabe: Einen kleinen Fortschritt dokumentiert – ein Foto, eine Notiz, ein Satz – :

7 Aufgabe: Die Woche vorausgeplant: Physio-Termine, Übungszeiten eingetragen – :

**Meine Sterne diese Woche:** \_\_\_\_\_ / 7

### **Woche 3 – Mobilität zurückgewinnen**

*Phase: Der Körper arbeitet. Erste Freiheiten kehren zurück. Übermut ist jetzt die größte Gefahr.*

1 Aufgabe: Mindestens 10 Minuten am Stück draußen gegangen (auch mit Hilfsmittel) – :

2 Aufgabe: Treppentest: Eine Treppe rauf und runter – bewusst und kontrolliert – :

3 Aufgabe: Radfahren versucht (Heimrad oder draußen, auch nur 5 Minuten) – :

4 Aufgabe: Dehn-Übungen für Oberschenkel und Wade gemacht – :

5 Aufgabe: Schlaf protokolliert: Wie viele Stunden, wie war die Qualität? – :

6 Aufgabe: Eine Aktivität gemacht, die vor der OP normal war – auch in kleiner Form – :

**Meine Sterne diese Woche:** \_\_\_\_\_ / 6

### **Woche 4 – Mental & körperlich integrieren**

*Phase: Der Körper kommt zurück, aber der Kopf muss mitziehen. Diese Woche geht es um Identität und Zukunft.*

1 Aufgabe: Einen Brief an dich selbst in 6 Monaten geschrieben: Was wünschst du dir? – :

2 Aufgabe: Eine Playlist erstellt für Training, Physio oder einfach für die Motivation – :

3 Aufgabe: Eine vollständige Dehn-Routine durchgezogen (mind. 15 Minuten) – :

4 Aufgabe: Einen Meilenstein der letzten Wochen bewusst anerkannt – laut oder schriftlich – :

5 Aufgabe: Mit deinem Physiotherapeuten über deinen mentalen Zustand gesprochen – :

6 Aufgabe: Einen nächsten konkreten Schritt definiert: Was ist das Ziel für die nächsten 4 Wochen? – :

7 Aufgabe: Etwas getan, das sich gut angefühlt hat – nicht wegen der Reha, sondern für dich – :

**Meine Sterne diese Woche:** \_\_\_\_\_ / 7

## **Teil 2: Reha-RPG – Punkte sammeln, Level aufsteigen**

*Dieses Punktesystem ist ein vereinfachtes Teilsystem. Den vollständigen Gamification-Plan mit Tageslimit, Level-System und Belohnungsliste findest du in: [gamification-plan.md](#). Nutze eines von beiden – nicht beide gleichzeitig.*

**So funktioniert es**

Jede Aufgabe ist Punkte wert. Leichte Alltagsdinge bringen 1 Punkt, echte Meilensteine bis zu 5. Du sammelst Punkte über die gesamte Reha hinweg – und steigst dabei in Level auf.

**Dein Level-System:**

**0 – 20 Level:** Anfänger – Du bist gestartet. Das ist mehr als die meisten.

**21 – 50 Level:** Dranbleiber – Du hast eine Routine. Das ist der härteste Teil.

**51 – 100 Level:** Reha-Profi – Du weißt, was du tust. Und du tust es.

**101 + Level:** Unaufhaltbar – Weder Schwellung noch schlechte Tage halten dich auf.

**Aufgabenliste mit Punktwerten**

- 1 Aufgabe: Bein hochgelagert (mind. 20 Min.) – Punkte: 1
- 2 Aufgabe: Eis oder Kühlung angewendet – Punkte: 1
- 3 Aufgabe: Ausreichend Wasser getrunken (mind. 2 Liter) – Punkte: 1
- 4 Aufgabe: Mindestens 7 Stunden geschlafen – Punkte: 1
- 5 Aufgabe: Tagebucheintrag über den Tag geschrieben – Punkte: 1
- 6 Aufgabe: Alle Physio-Übungen des Tages vollständig gemacht – Punkte: 2
- 7 Aufgabe: 10 Minuten draußen bewegt (Gehen, frische Luft) – Punkte: 2
- 8 Aufgabe: Dehn-Übungen absolviert (mind. 10 Min.) – Punkte: 2
- 9 Aufgabe: Einen gesunden, entzündungshemmenden Tag gegessen – Punkte: 2
- 10 Aufgabe: Meditiert oder Atemübungen gemacht (10 Min.) – Punkte: 2
- 11 Aufgabe: Mit Physio oder Arzt ein offenes Gespräch geführt – Punkte: 2
- 12 Aufgabe: Fortschritt dokumentiert (Foto, Notiz, Messung) – Punkte: 2
- 13 Aufgabe: Erste Treppe ohne Krücke bewältigt – Punkte: 3
- 14 Aufgabe: Radfahren zum ersten Mal seit der OP ausprobiert – Punkte: 3
- 15 Aufgabe: 20 Minuten am Stück gegangen ohne Pause – Punkte: 3
- 16 Aufgabe: Einen Rückschlag ohne Aufgeben gemeistert – Punkte: 3
- 17 Aufgabe: Eine Aktivität aus dem Leben vor der OP wiederholt – Punkte: 4
- 18 Aufgabe: Reha-Ziele für die nächste Phase schriftlich festgelegt – Punkte: 4
- 19 Aufgabe: Brief an dich selbst in der Zukunft geschrieben – Punkte: 4
- 20 Aufgabe: Einen Monat lang die Übungen nicht unterbrochen – Punkte: 5

**Mein Punkte-Tracker**

Woche	Gesammelte Punkte	Gesamt
Woche 1	_____	_____
Woche 2	_____	_____
Woche 3	_____	_____
Woche 4	_____	_____
Woche 5+	_____	_____

Mein aktuelles Level: \_\_\_\_\_

### Teil 3: Reha-Bingo

#### Die Regeln

Drucke diese Karte aus oder fotografiere sie. Kreuze ein Feld an, sobald du es erlebt oder erreicht hast – egal ob heute, in einer Woche oder in drei Monaten.

- **Eine vollständige Reihe** (horizontal, vertikal oder diagonal) = kleiner Erfolg feiern. Gönn dir etwas.
- **Volles Bingo** (alle 25 Felder) = großer Erfolg feiern. Das ist dein Beweis: Du hast die Reha durchgezogen.

*Hinweis: Dieses Bingo ist kein Wettbewerb. Manche Felder passieren dir, manche erarbeitest du dir. Beide zählen.*

#### Reha-Bingo-Karte

\*\*\*\*1\*\*\*\* B: Jemanden angerufen und wirklich erzählt, wie es mir geht – nicht nur 'ist okay' – I: Erste Nacht ohne Schmerzmittel – N: Treppe ohne Krücken geschafft – G: Heimrad zum ersten Mal getreten – O: Physiotherapeut hat gelächelt und gesagt: "Gut gemacht"

\*\*\*\*2\*\*\*\* B: Jemanden angerufen, nur um nicht allein zu sein – I: Bein hochgelagert und dabei einen Film geschaut – N: Schmerzniveau von 8 auf 4 gesunken – G: 10 Minuten draußen gegangen – O: Brief an dich selbst in 6 Monaten geschrieben

\*\*\*\*3\*\*\*\* B: Vor Frustration fast aufgehört – und doch weitergemacht – I: Einen guten Tag gehabt, obwohl du das nicht erwartet hast – N: FREI – G: Endlich wieder richtig geschlafen – O: Jemand hat gefragt "Wie läuft die Reha?" und du wusstest eine ehrliche Antwort

\*\*\*\*4\*\*\*\* B: Playlist für die Physio erstellt – I: Selbst Eis eingepackt ohne Erinnerung – N: Einem anderen Betroffenen von deiner Erfahrung erzählt – G: Dehn-Routine vollständig durchgezogen – O: Einen Tag lang keinen Gedanken an das Knie verschwendet

\*\*\*\*5\*\*\*\* B: Ausgerechnet an dem Tag wo alles scheiße war – doch die Übungen gemacht – I: Bein geschwollen und trotzdem Humor behalten – N: Meilenstein in einem Satz aufgeschrieben – G: Arzt hat gesagt: "Das sieht gut aus" – O: Gedacht: Ich schaffe das wirklich

**Bingo-Fortschritt**

	Erreicht am
Erste Reihe vervollständigt	_____
Zweite Reihe vervollständigt	_____
Dritte Reihe vervollständigt	_____
Vierte Reihe vervollständigt	_____
Fünfte Reihe vervollständigt	_____
Volles Bingo	_____

**Abschluss: Was du dir merken solltest**

Reha ist nicht linear. Es gibt Tage, an denen das Knie gut mitspielt, und Tage, an denen alles schmerzt und der Kopf streikt. Dieser Planer ist nicht dazu da, dich unter Druck zu setzen – er ist dazu da, dir zu zeigen, dass du jeden Tag etwas tust. Auch wenn es nur ein Stern ist. Auch wenn es nur Hochlegen war.

Ein Stern ist besser als keiner. Ein Punkt ist besser als null. Ein Bingo-Feld angekreuzt ist ein Moment, den du überlebt und gemeistert hast.

**Du bist drangeblieben.**