

Dein Reha-Gamification-Plan

Punkte sammeln. Level steigen. Dranbleiben.

Warum Gamification in der Reha?

Reha ist kein Sprint – sie ist ein langer, oft zermürender Marathon. Und genau da liegt das Problem: Fortschritt passiert in Millimeterschritten, und das Gehirn braucht sichtbare Erfolge, um motiviert zu bleiben. Gamification nutzt das, was in dir schon angelegt ist: Dopamin wird ausgeschüttet, wenn du eine Aufgabe abhakst, ein Level erreichst, eine Belohnung in Sicht kommt. Sichtbarer Fortschritt schlägt diffuses Durchhalten. Dieses System ist kein Spielchen – es ist eine Technik, die Leistungssportler, Astronauten und Rehapatienten weltweit einsetzen, um lange Phasen mit kleinen Schritten zu überstehen. Du sammelst Punkte für das, was du ohnehin tust. Der Unterschied: Jetzt siehst du es.

Tageslimit: Maximal 10 Punkte pro Tag werden gewertet – Meilenstein-Punkte (M1–M10) zählen zusätzlich unbegrenzt. So bleibt das System fair über die gesamte Reha-Dauer.

Wie du das System nutzt

Du musst nicht alles auf einmal machen. Wähl das, was zu dir passt:

Einfach anfangen, wenig Aufwand Nimm ...: **Motivationsmosaik** – visual, schnell, kein Nachdenken nötig

Tägliche Punkte und Levels Nimm ...: **Gamification-Plan** (dieses Dokument) – Punktesystem mit 6 Stufen

Wochenziele und Challenges Nimm ...: **Challenge-Planer** – Bingo, Mini-Challenges, Reha-RPG

Empfehlung für Einsteiger: Starte mit dem Motivationsmosaik. Wenn du mehr Struktur willst, nimm den Punkteplan dazu. Der Challenge-Planer ist für alle, die Bingo und Wochenziele mögen.

Du kannst alle drei Systeme kombinieren – oder nur eines nutzen. Kein System ist besser als das andere.

Das Punktesystem

Das System hat vier Kategorien: **Körper, Geist, Alltag und Meilensteine**. Du vergibst dir Punkte für Aktivitäten, die du an diesem Tag erledigt hast. Ein Punkt entspricht einem echten Schritt. Hake ehrlich ab – niemand sieht diese Liste außer dir.

Kategorie 1: Körper

Alles, was dein Knie, deine Muskulatur und deine körperliche Regeneration voranbringt.

K1 Aktivität: Heimübungen nach Physio-Plan durchgeführt (mindestens 15 Min.) – Punkte: 3 P

K2 Aktivität: Physio-Termin wahrgenommen – Punkte: 5 P

K3 Aktivität: Eisbehandlung am Knie (10–15 Min.) – Punkte: 1 P

- K4** Aktivität: Lymphdrainage oder Massage erhalten – Punkte: 3 P
- K5** Aktivität: 30 Minuten Spazierengehen oder Gehen am Stück – Punkte: 3 P
- K6** Aktivität: Ergometer oder Fahrrad (mindestens 10 Min.) – Punkte: 4 P
- K7** Aktivität: Schwimmen oder Aquagymnastik – Punkte: 4 P
- K8** Aktivität: Dehn- oder Mobilisationsroutine abgeschlossen – Punkte: 2 P
- K9** Aktivität: Schlaf von mindestens 7 Stunden (Regeneration zählt!) – Punkte: 2 P
- K10** Aktivität: Arzttermin oder Kontrolluntersuchung wahrgenommen – Punkte: 4 P

Kategorie 2: Geist

Was im Kopf passiert, ist genauso entscheidend wie das Knie. Mentale Stabilität ist kein Bonus – sie ist Grundlage.

- G1** Aktivität: Tagebuch oder Reha-Journal geschrieben (mind. 10 Min.) – Punkte: 2 P
- G2** Aktivität: Zukunftsbrief an das gesunde Ich geschrieben (*einmalig – zählt nur beim ersten Schreiben*) – Punkte: 5 P
- G3** Aktivität: Musik-Playlist für die Reha angelegt oder erweitert – Punkte: 2 P
- G4** Aktivität: Podcast oder Hörbuch gehört (mind. 20 Min.) – Punkte: 2 P
- G5** Aktivität: Atemübung oder kurze Meditation durchgeführt – Punkte: 2 P
- G6** Aktivität: Mit jemandem offen über die Verletzung gesprochen – Punkte: 3 P
- G7** Aktivität: Einen guten Film oder eine Serie bewusst genossen – Punkte: 1 P
- G8** Aktivität: Ein Buch gelesen (mind. 20 Minuten) – Punkte: 2 P
- G9** Aktivität: Visualisierung: Ich stelle mir vor, wie ich wieder Sport treibe – Punkte: 3 P
- G10** Aktivität: Einen schlechten Tag dokumentiert und anerkannt (ohne zu urteilen) – Punkte: 4 P

Kategorie 3: Alltag

Die kleinen Siege im Alltag, die zeigen, dass das Leben zurückkommt – Schritt für Schritt.

- A1** Aktivität: Selbst eingekauft (ohne Hilfe oder Fahrdienst) – Punkte: 3 P
- A2** Aktivität: Selbst Auto gefahren – Punkte: 4 P
- A3** Aktivität: 30 Minuten draußen verbracht (Luft, Licht, Bewegung) – Punkte: 3 P
- A4** Aktivität: Gekocht oder Mahlzeit selbst zubereitet – Punkte: 2 P
- A5** Aktivität: Freunde oder Familie besucht (nicht nur angerufen) – Punkte: 3 P
- A6** Aktivität: Eine Alltagsaufgabe erledigt, die du wegen des Knies aufgeschoben hattest – Punkte: 3 P
- A7** Aktivität: Öffentlichen Nahverkehr genutzt oder größeren Weg zu Fuß gegangen – Punkte: 3 P
- A8** Aktivität: An einem sozialen Event teilgenommen (Treffen, Veranstaltung) – Punkte: 4 P
- A9** Aktivität: Einen kompletten Arbeitstag durchgehalten (Büro oder Homeoffice) – Punkte: 4 P
- A10** Aktivität: Jemand anderem geholfen – aktiv, trotz eigener Einschränkung – Punkte: 3 P

Kategorie 4: Meilensteine

Einmalige Ereignisse, die du nur einmal eintragen kannst. Jeder davon ist ein echter Wendepunkt.

M1 Meilenstein: Erste Treppe ohne Pause – rauf und runter – Punkte: 10 P

M2 Meilenstein: Erster Schritt ohne Krücken oder Gehhilfe – Punkte: 10 P

M3 Meilenstein: Erster Jogversuch (auch wenn nur 50 Meter) – Punkte: 10 P

M4 Meilenstein: Erster Richtungswechsel mit Vertrauen ins Knie – Punkte: 8 P

M5 Meilenstein: Erster Sport mit anderen Menschen – Punkte: 8 P

M6 Meilenstein: Arztfreigabe für Sportbelastung erhalten – Punkte: 15 P

M7 Meilenstein: Zurück zum Lieblingssport (erste richtige Einheit) – Punkte: 20 P

M8 Meilenstein: Erster Tag, an dem du nicht ans Knie gedacht hast – Punkte: 10 P

M9 Meilenstein: Erstes Fahrrad- oder Ergometertraining über 20 Minuten – Punkte: 6 P

Das Level-System

Punkte sammeln reicht nicht – du brauchst Orientierung, wo du stehst. Das Level-System zeigt dir in Echtzeit, wie weit du schon gekommen bist. Jedes Level hat einen Namen, weil Zahlen nichts fühlen, Namen aber schon.

****1**** Punkte: 0 – 30 P – Name: **Frischoperiert** – Was das bedeutet: Du hast begonnen. Das allein zählt. Dieser erste Schritt ist der schwerste – er braucht mehr Mut als jeder spätere.

****2**** Punkte: 31 – 80 P – Name: **Dranbleiber** – Was das bedeutet: Du machst es wirklich. Nicht nur am ersten Tag, auch am zehnten. Die Routine entsteht – spürst du es?

****3**** Punkte: 81 – 160 P – Name: **Routiniert** – Was das bedeutet: Reha ist jetzt dein Alltag. Kein Kampf mehr, nur Arbeit. Gute, ehrliche Arbeit, die zählt.

****4**** Punkte: 161 – 280 P – Name: **Unaufhaltbar** – Was das bedeutet: Nichts kann dich stoppen. Du hast schlechte Tage gehabt – und weitergemacht. Das ist die Definition von Stärke.

****5**** Punkte: 281 – 450 P – Name: **Fast zurück** – Was das bedeutet: Der Sport wartet schon. Die letzten Meter sind oft die härtesten – weil die Ungeduld wächst. Bleib dran.

****6**** Punkte: 451+ P – Name: **Drangeblieben** – Was das bedeutet: Du hast es geschafft. Nicht weil es einfach war – sondern weil du es trotzdem getan hast. Jeden Tag.

Dein aktuelles Level

Trag hier ein, wo du gerade stehst:

Aktuelle Punkte: _____ **Aktuelles Level:** _____

Nächstes Level: _____ **Noch fehlende Punkte:** _____

Die Belohnungsliste

Punkte ohne Belohnung sind tote Zahlen. Belohnungen sind der emotionale Motor des Systems – sie machen greifbar, wofür du arbeitest. Die Liste unten ist ein Vorschlag. Streiche, was dich nicht anspricht. Füge hinzu, was dir wirklich etwas bedeutet. Belohnungen funktionieren nur, wenn sie für dich stimmen.

Wichtig: Gönn sie dir wirklich. Nicht halbherzig, nicht “eigentlich.” Wenn du die Punkte hast – dann nimmst du die Belohnung. Du hast sie verdient.

Kleine Belohnungen (5–10 Punkte)

B1 Belohnung: Lieblingsfilm oder Serie-Abend mit Popcorn – bewusst, nicht nebenbei – Punkte: 5 P

B2 Belohnung: Neues Buch kaufen oder herunterladen – Punkte: 5 P

B3 Belohnung: Lieblingsessen bestellen oder selbst kochen – Punkte: 6 P

B4 Belohnung: Ein langes Bad nehmen – Kerzen, Ruhe, Zeit – Punkte: 5 P

B5 Belohnung: Einen Podcast-Abend einplanen: nur hören, keine Ablenkung – Punkte: 5 P

B6 Belohnung: Ein Dessert deiner Wahl – ohne schlechtes Gewissen – Punkte: 5 P

B7 Belohnung: Neues Playlist anlegen für die nächste Reha-Phase – Punkte: 8 P

Mittlere Belohnungen (20–50 Punkte)

B8 Belohnung: Massagetermin buchen (therapeutisch oder Wohlfühl) – Punkte: 25 P

B9 Belohnung: Neues Sportshirt oder Sportoutfit kaufen – für die Rückkehr – Punkte: 20 P

B10 Belohnung: Ausflug mit einem Freund oder einer Freundin – du planst, du bestimmst wohin – Punkte: 30 P

B11 Belohnung: Restaurantbesuch mit einem Menschen, dem du viel erzählen willst – Punkte: 20 P

B12 Belohnung: Wellness-Tag: Sauna, Therme, oder ein schöner langer Spaziergang an einem Ort, den du liebst – Punkte: 35 P

B13 Belohnung: Neues Brettspiel, Videospiele oder Hobby-Material kaufen – Punkte: 25 P

Große Belohnungen (100+ Punkte)

B14 Belohnung: Kurzurlaub planen und buchen – du entscheidest wohin – Punkte: 100 P

B15 Belohnung: Neues Sportequipment kaufen (für den Sport, zu dem du zurückkehrst) – Punkte: 100 P

B16 Belohnung: Konzertkarte oder Veranstaltungsticket für etwas, das du wirklich liebst – Punkte: 80 P

B17 Belohnung: Kochevent oder Kochkurs mit jemandem, den du magst – Punkte: 80 P

B18 Belohnung: Tagesausflug in eine Stadt, die du schon lange sehen wolltest – Punkte: 100 P

B19 Belohnung: Professionelles Fotoshooting – zur Erinnerung, wer du nach dieser Zeit bist – Punkte: 120 P

B20 Belohnung: Das große Ding: Du kennst es. Was wäre für dich die ultimative Belohnung? Schreib es hier rein – und hol sie dir. – Punkte: ____P

Deine persönliche Belohnungsliste:

Trag hier Belohnungen ein, die für dich bedeutsam sind – die Liste oben ist nur ein Startpunkt:

Punkte	Meine Belohnung
5 P	
10 P	
25 P	
50 P	
100 P	
200 P	
351 P	

Tracking-Tabelle

Trag jeden Tag ein, was du getan hast. Wähle die Aktivitäten aus dem Punktesystem – oder füge eigene hinzu. Wichtig: Ehrlichkeit schlägt Vollständigkeit. Lieber fünf ehrliche Einträge als zehn erfundene.

Punkte am Ende des Monats: _____ **Erreichtes Level:** _____

Belohnung, die ich mir hole: _____

Hinweise zur Nutzung

Das System ist für dich – nicht gegen dich. Wenn du an einem schlechten Tag nur 1 Punkt sammelst, ist das ein gültiger Eintrag. Wenn du eine Woche pausierst, beginnst du danach dort weiter, wo du aufgehört hast. Punkte verfallen nicht.

Passe die Punktwerte an. Wenn dir 3 Punkte für Heimübungen zu wenig erscheinen, mach es 5. Wenn ein Meilenstein für dich bedeutsamer ist als angegeben, erhöhe den Wert. Das System gehört dir.

Teile es, wenn du möchtest. Manche Menschen sammeln Punkte alleine. Andere teilen die Tabelle mit einer Person, der sie vertrauen – als stille Zeugenschaft. Beide Wege funktionieren.

Level 6 ist nicht das Ende. “Drangeblieben” bedeutet: Du hast es geschafft. Aber das Sammeln kann weitergehen – für neue Ziele, neue Sportarten, neue Kapitel. Das System lässt sich auf alles anwenden, was Ausdauer braucht.

Siehe auch

- **Challenge-Planer** – Wochenchallenges, Reha-RPG und Bingo
- **Motivationsmosaik** – der einfachste Einstieg ins Gamification-System
- **Selfie-Serie** – dokumentiere deinen Fortschritt visuell

Der Gamification-Plan ist ein Begleitmaterial zu „Dranbleiben – Dein mentaler Wegbegleiter nach Kreuzbandriss & anderen Verletzungen“. Das Challenge-Bingo und der Sterne-Planer sind Teilsysteme desselben Frameworks – sie können parallel oder als Einstieg genutzt werden.