

## Motivationsmosaik

---

### 12 kleine Schritte – 1 starkes Bild

#### Was ist das Motivationsmosaik?

Das Motivationsmosaik macht deinen Fortschritt sichtbar – Schritt für Schritt. Jedes der 12 Felder steht für einen echten Meilenstein auf deinem Weg zurück. Wenn du ein Feld erreichst, trägst du das Datum ein. Wenn alle 12 Felder ausgefüllt sind, siehst du auf einen Blick, was du geleistet hast: ein vollständiges Bild deiner Reha-Reise. Kein Rückblick mehr durch den Spiegel der schlechten Tage – nur die Fakten deiner Stärke, schwarz auf weiß (oder bunt, wenn du magst).

#### Anleitung

1. **Drucke diese Seite aus** – die digitale Version funktioniert auch, aber auf Papier hängt sie an der Wand.
2. **Trage das Datum ein**, sobald du einen Meilenstein erreicht hast – auch wenn er sich klein anfühlt.
3. **Optional:** Male das Feld aus oder klebe einen Sticker drauf. Das Auge feiert mit.
4. **Wenn alle 12 Felder voll sind:** Tu dir bewusst etwas Gutes. Du hast es verdient.

#### Teil 1: Die 12 Meilensteine

*(Vorausgefüllte Version – für alle, die eine Struktur als Startpunkt brauchen)*

\*\*\*\*1\*\*\*\* Meilenstein: **Erster Schritt ohne Krücke** – Was das bedeutet: Du hast dich zum ersten Mal ohne Hilfsmittel bewegt – auch wenn es nur ein Meter war. Das Vertrauen in das Knie beginnt hier.

\*\*\*\*2\*\*\*\* Meilenstein: **Erste Nacht ohne Schmerz** – Was das bedeutet: Du hast durchgeschlafen, ohne aufzuwachen, weil das Knie schmerzt. Dein Körper darf zur Ruhe kommen.

\*\*\*\*3\*\*\*\* Meilenstein: **Erste Physio-Einheit abgeschlossen** – Was das bedeutet: Du hast dein erstes Training mit dem Physiotherapeuten hinter dir. Der Plan ist in Gang.

\*\*\*\*4\*\*\*\* Meilenstein: **Erste Treppe ohne Pause** – Was das bedeutet: Rauf und runter, ohne Zwischenstopp. Was früher selbstverständlich war, ist jetzt ein echter Erfolg.

\*\*\*\*5\*\*\*\* Meilenstein: **Erste 10 Minuten Gehen am Stück** – Was das bedeutet: Zehn Minuten gleichmäßiges Gehen ohne Hinken, ohne Pause. Das ist Ausdauer, die sich aufbaut.

\*\*\*\*6\*\*\*\* Meilenstein: **Erstes Mal Fahrrad** – Was das bedeutet: Das Rad dreht sich – und dein Knie dreht mit. Auch wenn es nur das Ergometer war: Bewegungsfreiheit kehrt zurück.

\*\*\*\*7\*\*\*\* Meilenstein: **Erster Joggingversuch** – Was das bedeutet: Nicht schnell, nicht weit – aber du bist gelaufen. Die Beine erinnern sich.

\*\*\*\*8\*\*\*\* Meilenstein: **Erster Richtungswechsel mit Vertrauen** – Was das bedeutet: Du hast das Knie belastet, bist abgelenkt oder ausgewichen – und es hat gehalten. Ein neues Kapitel Vertrauen beginnt.

\*\*\*\*9\*\*\*\* Meilenstein: **Erster Sport mit anderen** – Was das bedeutet: Training in der Gruppe, beim Verein, mit Freunden. Du bist nicht mehr allein mit deiner Reha.

\*\*\*\*10\*\*\*\* Meilenstein: **Erster Tag ohne Reha-Gedanken** – Was das bedeutet: Du hast den ganzen Tag einfach gelebt – ohne ständig ans Knie zu denken. Das Gehirn lässt los.

\*\*\*\*11\*\*\*\* Meilenstein: **Brief an dich selbst geschrieben** – Was das bedeutet: Du hast dir einen Brief an das zukünftige Ich geschrieben – oder dem vergangenen Ich geantwortet. Worte, die bleiben.

\*\*\*\*12\*\*\*\* Meilenstein: **Zurück zu dem, was ich liebe** – Was das bedeutet: Du hast etwas getan, das du vor der Verletzung geliebt hast und das du dir lange nicht gegönnt hast. Willkommen zurück.

**Alle 12 Felder voll?** Dann halt kurz inne. Lies die Daten. Sieh, wie weit diese Zeitspanne war – und wie du sie trotzdem durchgekommen bist.

*Dein Geschenk an dich selbst:* \_\_\_\_\_

## Teil 2: Freie Mosaik-Vorlage

*(Personalisierte Version – für eigene Meilensteine)*

Trage hier deine ganz persönlichen Schritte ein. Was bedeutet Fortschritt für dich? Was willst du unbedingt wieder können? Was hat dich überrascht auf diesem Weg?

#	Mein Meilenstein	Datum
1		_____
2		_____
3		_____
4		_____
5		_____
6		_____
7		_____
8		_____
9		_____
10		_____
11		_____
12		_____

**Alle 12 Felder voll?**

*Dein Geschenk an dich selbst:* \_\_\_\_\_