

## Reha-Zielscheibe — Inhalt & Designer-Brief

---

**Bonusmaterial für: Dranbleiben – Dein mentaler Wegbegleiter nach Kreuzbandriss & anderen Verletzungen**

### TEIL 1: Designer-Brief

#### **Was ist dieses Element?**

Eine ausfüllbare Zielscheibe (auch: Lebensrad oder Wheel of Life) für Kreuzbandriss-Betroffene. Der Leser bewertet 8 Lebensbereiche auf einer Skala von 1–5 und erhält ein visuelles Bild seiner aktuellen Situation. Die Grafik wird im Buch als druckbares Bonusmaterial verwendet.

#### **Aufbau der Grafik**

**Form:** - Kreis, aufgeteilt in 8 gleichgroße Segmente (wie Tortenstücke, je 45 Grad) - Innerhalb jedes Segments: 5 konzentrische Ringe - Ring 1 (innerster) = Bewertung 1 (schlecht) - Ring 5 (äußerster) = Bewertung 5 (sehr gut) - Jedes Segment hat seinen Lebensbereich-Namen außen am Rand beschriftet (außerhalb des Kreises, leicht nach außen gesetzt, radial ausgerichtet oder horizontal in einem kleinen Kasten)

**Bewertungslogik:** Der Ausfüllende malt das Segment bis zu dem Ring aus, der seiner aktuellen Zufriedenheit entspricht. Beispiel: Bewertung 3 = die innersten drei Bereiche des Segments werden ausgefüllt/schraffiert/markiert, Ring 4 und 5 bleiben leer.

**Nummerierung der Ringe:** Kleine Zahlen 1–5 an einer der radialen Trennlinien entlang, von innen nach außen. Schriftgröße ca. 7–8pt, diskret.

#### **Layout & Format**

**Format** Vorgabe: A4, hochkant (210 × 297 mm)

**Ränder** Vorgabe: 20 mm umlaufend

**Zielscheibe** Vorgabe: Mittig platziert, ca. 180 × 180 mm Durchmesser

**Überschrift** Vorgabe: Oben, zentriert: „Meine Reha-Zielscheibe“

**Untertitel** Vorgabe: Darunter, klein: Datum / Reha-Woche (ausfüllbare Zeile)

**Fußzeile** Vorgabe: Unten: kleiner Hinweistext (siehe Teil 3)

#### **Farbe & Stil**

**Primärversion (Druck, schwarz/weiß):** - Hintergrund: weiß - Segmentlinien und Ringlinien: dunkelgrau (#333333), 1pt - Segmentnamen: schwarz, serifenlose Schrift (z. B. Inter, Helvetica Neue), 10pt fett - Ringziffern: grau, 7pt

- Füllbereich beim Ausfüllen: leer lassen (Leser füllt selbst aus, mit Stift oder digital) - Leichte Hintergrundschattierung abwechselnd in den Ringen (Ring 1: hellgrau #F5F5F5, Ring 2: weiß, Ring 3: hellgrau, usw.) für bessere Lesbarkeit

**Optionale Farbversion (digital, PDF):** - 8 Segmente in sanften, gedämpften Farben (kein Neon, keine Signalfarben) - Vorschlag Farbpalette: warme Erdtöne + Blau/Grün-Akzente - z. B. Terrakotta, Sandbeige, Olivgrün, Hellblau, Dunkelblau, Altrosa, Warmgrau, Schiefergrün - Jedes Segment hat seine eigene Farbe, leicht transparent (Opacity 30–40%), damit der Ausfüllstand gut erkennbar bleibt

### **Technische Hinweise für den Designer**

- Alle Textelemente außerhalb der Zielscheibe müssen editierbar bleiben (keine Rasterisierung)
- Segmentnamen außen am Kreis: entweder radial ausgerichtet (dem Kreisbogen folgend) oder in kleinen rechteckigen Labels direkt außen am Rand – was lesbarer ist
- Die Grafik soll als editierbares Figma/Canva-Element ausgeliefert werden, damit das Datum/die Reha-Woche für verschiedene Nutzungszeitpunkte angepasst werden kann
- Druckauflösung: 300 dpi
- Export: PDF (druckbereit) + PNG (für digitale Nutzung)

## **TEIL 2: Die 8 Lebensbereiche**

Diese Texte erscheinen in einer Legende neben oder unterhalb der Zielscheibe – oder auf einer separaten Seite im Buch als Erklärteil. Sie sind nicht Teil der Grafik selbst, sondern der erklärende Kontext.

### **1 — Schmerz & Körpergefühl**

Wie gut kenne ich meinen Körper gerade? Kann ich Schmerzen einordnen – also unterscheiden, ob etwas normal ist oder ein Warnsignal?

**Bewertung 1:** Ich bin überwältigt von Schmerz oder Unsicherheit. Ich verstehe nicht, was mein Körper mir sagt.

**Bewertung 5:** Ich kenne meinen Körper gut genug, um Signale richtig einzuordnen. Schmerz macht mir keine Angst mehr, er informiert mich.

### **2 — Beweglichkeit & Kraft**

Wie weit bin ich körperlich? Was kann ich schon, was noch nicht – und wie fühlt sich das an?

**Bewertung 1:** Ich komme kaum klar. Alltagsbewegungen fühlen sich unsicher oder schmerzhaft an. **Bewertung**

**5:** Ich merke klaren Fortschritt. Mein Knie trägt mich zunehmend zuverlässig.

### **3 — Schlaf & Erholung**

Schlafe ich gut genug? Erholt sich mein Körper – nicht nur nachts, sondern auch zwischen den Übungseinheiten?

**Bewertung 1:** Schlaf ist schwierig: Schmerzen, Unruhe, keine wirkliche Erholung. **Bewertung 5:** Ich schlafe durch, wache erholt auf, mein Körper bekommt, was er zum Heilen braucht.

#### **4 — Ernährung & Energie**

Esse ich so, dass Heilung möglich ist? Habe ich tagsüber Energie – oder laufe ich dauerhaft auf Reserve?

**Bewertung 1:** Ich esse unregelmäßig, zu wenig oder das Falsche. Ich fühle mich leer. **Bewertung 5:** Ich versorge meinen Körper bewusst. Ich habe genug Energie für die Reha und den Alltag.

#### **5 — Mentale Stärke**

Wie stabil fühle ich mich gerade? Vertraue ich dem Prozess – oder stecke ich in Zweifeln, Angst oder Frust fest?

**Bewertung 1:** Ich zweifle stark. Ich glaube kaum daran, dass es besser wird. **Bewertung 5:** Ich bin zuversichtlich. Ich halte durch, auch wenn es mal langsamer geht als erhofft.

#### **6 — Soziales Umfeld**

Fühle ich mich von Menschen um mich herum unterstützt? Habe ich jemanden, der mich sieht – nicht nur mein Knie?

**Bewertung 1:** Ich fühle mich allein gelassen. Niemand versteht wirklich, wie es mir geht. **Bewertung 5:** Ich habe Menschen, auf die ich zählen kann. Ich bin nicht allein mit dem, was ich gerade durchmache.

#### **7 — Reha-Struktur**

Mache ich meine Übungen? Habe ich einen klaren Plan – und halte ich ihn ein?

**Bewertung 1:** Ich mache kaum Übungen. Mir fehlt ein Plan, oder ich halte ihn nicht durch. **Bewertung 5:** Meine Reha ist organisiert. Ich habe feste Zeiten, ich tue, was ich tun soll – und ich merke, dass es sich lohnt.

#### **8 — Freude & Lebensqualität**

Habe ich Dinge in meinem Leben, auf die ich mich freue – die nichts mit Reha zu tun haben? Spüre ich noch, dass das Leben mehr ist als das hier?

**Bewertung 1:** Alles dreht sich um die Verletzung. Ich kann mich über nichts anderes mehr freuen. **Bewertung 5:** Ich habe Momente, die sich gut anfühlen. Die Verletzung bestimmt nicht alles.

### **TEIL 3: Anleitung zum Ausfüllen**

*(Dieser Text erscheint auf der Seite mit der Zielscheibe – entweder darunter oder auf der Rückseite)*

### **So funktioniert die Reha-Zielscheibe**

Die Zielscheibe zeigt dir auf einen Blick, wie es dir gerade wirklich geht – nicht nur körperlich, sondern in allen Bereichen, die deine Reha beeinflussen. Sie ist kein Test. Sie bewertet dich nicht. Sie macht sichtbar, was sonst im Alltag untergeht.

**Schritt 1: Nimm dir 5 Minuten.** Such dir eine ruhige Minute. Kein Handy, keine Ablenkung. Du brauchst nur einen Stift.

**Schritt 2: Geh jeden Bereich durch – ehrlich.** Frage dich für jedes Segment: *Wie zufrieden bin ich damit gerade, auf einer Skala von 1 bis 5?* Nicht wie es sein sollte. Nicht wie du dich haben willst. Wie es ist.

**Schritt 3: Fülle das Segment aus.** Male das Tortenstück bis zu dem Ring aus, der deiner Bewertung entspricht. Ring 1 = Mitte (schlecht), Ring 5 = Außenrand (gut). Wenn du bei 3 bist, füllst du die innersten drei Bereiche des Segments aus.

**Schritt 4: Betrachte das Ergebnis als Ganzes.** Ein vollständig ausgefüllter Kreis bedeutet: alles ist gut. Ein unregelmäßiger Kreis – mit tiefen Einbuchtungen an einzelnen Stellen – zeigt dir, wo Energie fehlt. Das ist keine schlechte Nachricht. Das ist eine ehrliche.

**Schritt 5: Notiere Datum und Reha-Woche.** Damit du beim nächsten Mal sehen kannst, was sich verändert hat.

**Schritt 6: Wiederhole die Übung monatlich.** Am besten immer zum selben Zeitpunkt – z. B. am ersten Tag eines neuen Monats oder zu Beginn einer neuen Reha-Phase. Du wirst sehen, wie sich dein Kreis verändert.

#### **Was tun, wenn ein Bereich sehr niedrig ist?**

Ein Wert von 1 oder 2 in einem Bereich ist kein Versagen – er ist ein Signal. Er sagt: *Hier brauche ich Aufmerksamkeit.* Nicht alles auf einmal. Suche dir einen Bereich aus, der dir am dringendsten erscheint, und frage dich: Was könnte ich diese Woche konkret verändern – auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist?

### **TEIL 4: Reflexionsfragen nach dem Ausfüllen**

*(Erscheint direkt unterhalb der Anleitung oder als separate Seite)*

#### **Fünf Fragen, bevor du die Zielscheibe weglegst**

Nimm dir noch drei Minuten. Schreib, wenn du magst – oder denk einfach nach.

#### **Frage 1: Welcher Bereich überrascht dich – positiv oder negativ?**

Gibt es einen Bereich, der besser ist als gedacht? Einen, den du unbewusst vernachlässigt hast?

#### **Frage 2: Wo willst du in vier Wochen stehen?**

Such dir einen oder zwei Bereiche aus. Nicht alle. Was wäre ein realistischer Schritt nach vorne – nicht ein Sprung, sondern ein Schritt?

**Frage 3: Was ist der EINE Bereich, den du als erstes verbessern willst?**

Nicht der wichtigste nach Plan. Sondern der, der dir am nächsten ist – der, wo du das Gefühl hast: *Hier kann ich gerade etwas tun.*

**Frage 4: Was hat sich seit deiner letzten Zielscheibe verändert?**

*(Beim ersten Mal weglassen oder so beantworten: Was hat sich seit dem Anfang deiner Reha verändert?)*

**Frage 5: Was willst du dir für diese Woche vornehmen – konkret und machbar?**

Kein großes Ziel. Eine Sache. Formuliere sie so, dass du morgen früh weißt, was du meinst.

**Hinweis:** *Diese Zielscheibe ersetzt keine professionelle Beratung – weder ärztlich noch psychologisch. Wenn mehrere Bereiche dauerhaft bei 1 oder 2 liegen, sprich mit deinem Reha-Team oder einem Arzt. Das ist keine Schwäche. Das ist Vernunft.*