

Selbsttests zur Reflexion — Wie geht es mir wirklich?

Für unterwegs, beim Frühstück, abends auf dem Sofa. Diese Tests sind kein Fragebogen vom Arzt. Kein Psycho-Tool. Sie sind ein ehrlicher Check-in mit dir selbst – damit du nicht erst merkst, dass etwas nicht stimmt, wenn es schon lange nicht gestimmt hat. Nutze sie, wenn du dich fragst: *Bin ich gerade okay? Oder rede ich mir nur ein, dass alles passt?* Die Ergebnisse gehören dir. Was du damit machst, entscheidest du.

Test 1: Körper-Check

Täglich oder wenn du wissen willst, was heute geht.

Bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 bis 5.

Skala: 1 = sehr schlecht / kaum vorhanden · 3 = mittel, geht so · 5 = gut, kein Problem

Frage 1: Wie stark sind meine Schmerzen heute?

(1 = kaum auszuhalten · 5 = kein nennenswerter Schmerz)

1 2 3 4 5

Frage 2: Wie gut konnte ich letzte Nacht schlafen?

(1 = kaum geschlafen, Schmerzen oder Unruhe · 5 = gut durchgeschlafen, erholt aufgewacht)

1 2 3 4 5

Frage 3: Wie ist meine Energie gerade?

(1 = komplett leer, will nicht aufstehen · 5 = ich könnte etwas angeben)

1 2 3 4 5

Frage 4: Wie fühlt sich mein Knie bei Belastung an?

(1 = sticht, zieht, macht Probleme · 5 = stabil, kontrollierbar, kein Alarm)

1 2 3 4 5

Frage 5: Wie beweglich bin ich heute – Steifigkeit, Bewegungsumfang?

(1 = sehr steif, kaum Bewegung möglich · 5 = gut beweglich, fühlt sich frei an)

1 2 3 4 5

Auswertung Körper-Check

Addiere deine fünf Werte:

Summe: _____

****5–10**** Was das bedeutet: Heute ist Ruhetag. Kein schlechtes Gewissen, kein Kommentar. Schonen, kühlen, hinlegen – das ist heute die richtige Entscheidung.

****11–18**** Was das bedeutet: Normaler Tag. Übungen wie geplant, aber ohne extra Druck. Auf Signale hören.

****19–25**** Was das bedeutet: Guter Tag. Nutze ihn – aber übertreib es nicht. Gute Tage sind kein Freifahrtschein.

Hinweis: Ein einzelner Wert von 1 oder 2 bei Schmerz oder Kniebelastung ist ein eigenständiges Warnsignal – unabhängig vom Gesamtwert. Sprich mit deinem Physio oder Arzt, wenn das häufiger vorkommt.

Test 2: Mentaler Check-in

Täglich, abends, 3 Minuten.

Beantworte jede Frage ehrlich. Nicht wie du dich haben willst – sondern wie es wirklich ist.

Skala: 1 = nein, überhaupt nicht · 3 = teils, teils · 5 = ja, eindeutig

Frage 1: Habe ich heute Motivation, irgendetwas zu tun?

(Auch kleine Dinge zählen: aufstehen, Übungen machen, jemanden anschreiben)

1 2 3 4 5

Frage 2: Fühle ich mich von meinem Umfeld verstanden?

(Nicht perfekt unterstützt – sondern: hat jemand gesehen, wie es mir geht?)

1 2 3 4 5

Frage 3: Mache ich mir gerade viele Sorgen über die Zukunft?

(Wie komme ich zurück? Was, wenn es nicht klappt? Was, wenn ich nicht mehr der/die Gleiche bin?)

(Hier bedeutet 1 = kaum Sorgen · 5 = sehr viele, fast dauernd)

1 2 3 4 5

Frage 4: Habe ich das Gefühl, Fortschritt zu machen?

(Keine Steigerung? Rückschlag? Oder: ich sehe, dass etwas besser wird)

1 2 3 4 5

Frage 5: Kann ich mich über kleine Dinge freuen?

(Sonne, ein gutes Gespräch, eine gelungene Übung – zählt das gerade noch?)

1 2 3 4 5

Frage 6: Vertraue ich meinem Körper gerade?

(Oder: habe ich Angst vor jedem Schmerz, jedem falschen Schritt, jeder neuen Bewegung?)

1 2 3 4 5

Auswertung Mentaler Check-in

Dieser Test hat keine Summe mit drei Stufen. Er braucht deine ehrliche Einschätzung.

Schau auf folgende Muster:

Fragen 1, 4, 5 — Antrieb und Lebendigkeit: Wenn alle drei bei 1–2 liegen: Du bist gerade in einem Loch. Das ist real, das ist nicht “schwach sein”, und es geht vorbei – aber nicht von allein und nicht ohne dass du es anerkennst.

Frage 3 — Zukunftsangst: Wenn sie dauerhaft bei 4–5 ist: Die Angst bestimmt gerade mehr als sie sollte. Ein Gespräch – mit einem Freund, dem Physio, einem Arzt – hilft mehr als Grübeln allein.

Fragen 2, 6 — Verbindung und Vertrauen: Wenn beide niedrig sind: Du hast dich gerade von anderen und von dir selbst entfernt. Das ist ein Signal, nicht ein Urteil.

Faustregel: Wenn 4 oder mehr Fragen dauerhaft (mehrere Tage in Folge) schlecht bewertet werden – red mit jemandem. Nicht weil du Hilfe brauchst. Sondern weil reden wirklich hilft.

Test 3: Reha-Qualitäts-Check

Einmal pro Woche – z. B. sonntagabends.

Keine Skala diesmal. Nur ehrliche Antworten: **Ja · Meistens · Nein**

Frage 1: Mache ich meine Heimübungen regelmäßig?

Ja Meistens Nein

Frage 2: Bin ich ehrlich mit meinem Physio-Team – auch wenn ich Schmerzen hatte oder etwas nicht geklappt hat?

Ja Meistens Nein

Frage 3: Schlafe und esse ich so, dass Heilung möglich ist?

(Nicht perfekt. Aber genug – genug Schlaf, genug Essen, nicht dauerhaft im Minus)

Ja Meistens Nein

Frage 4: Habe ich diese Woche etwas für meinen Kopf getan?

(Etwas das keine Reha ist: Gespräch, Ablenkung, etwas das Freude macht, Bewegung die nicht Pflicht war)

Ja Meistens Nein

Frage 5: Bin ich mit meinem Fortschritt im Reinen – auch wenn er langsamer geht als erhofft?

Ja Meistens Nein

Auswertung Reha-Qualitäts-Check

Zähl deine **“Nein”**-Antworten:

0–1 × Nein: Du machst das gut. Weiter so – und ruhig stolz darauf sein.

2–3 × Nein: Es gibt konkrete Baustellen. Keine Panik, aber schau genau hin: Was davon liegt an dir – und was liegt an äußeren Umständen, die du verändern kannst?

4–5 × Nein: Die Woche war keine gute Reha-Woche. Das passiert. Aber wenn das mehrere Wochen in Folge so ist, dann ist das kein Pech mehr – dann fehlt etwas.

Handlungsimpulse bei häufigen Nein-Antworten:

- **Bei Frage 1 (Heimübungen):** Leg die Übungen auf eine Uhrzeit, nicht auf “wenn ich dran denke”. 3 Minuten nach dem Zähneputzen. Morgens nach dem Aufstehen. Irgendwann ist besser als gar nicht.
- **Bei Frage 2 (Ehrlichkeit mit Physio):** Dein Physio-Team kann nur arbeiten, was du ihnen gibst. Wenn du Schmerzen verschweigst, trainierst du gegen deinen Körper. Sag es beim nächsten Termin – auch wenn es unangenehm ist.
- **Bei Frage 3 (Schlaf und Ernährung):** Heilung passiert nicht im Training. Sie passiert danach, in der Erholung. Wenn Schlaf und Essen nicht stimmen, bremst du deinen eigenen Fortschritt aus.
- **Bei Frage 4 (Kopf-Auszeit):** Reha ohne mentale Pausen erzeugt Tunnelblick und Frustration. Eine Sache die keine Pflicht ist – das ist keine Ablenkung vom Prozess, das ist Teil davon.
- **Bei Frage 5 (Frieden mit dem Tempo):** Schreib auf, was diese Woche besser war als vor drei Wochen. Nicht dramatisch besser. Einfach: was geht jetzt, was damals noch nicht ging?

Test 4: Vertrauens-Test

Einmalig nutzen – oder immer dann, wenn du an dir zweifelst.

Dieser Test geht nicht um Fortschritt oder Leistung. Er geht darum, ob du dir selbst noch glaubst – und ob du dem Prozess noch glaubst.

Kreuz an: **stimmt** · **stimmt nicht** · **weiß nicht**

Aussage 1: Ich glaube, dass mein Körper heilen kann.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 2: Ich traue meinem operierten Knie, wenn es stabil genug ist – auch wenn ich gerade noch Angst habe.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 3: Ich glaube, dass ich nach dieser Verletzung wieder das tun kann, was mir wichtig ist.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 4: Wenn ich Schmerz spüre, kann ich unterscheiden zwischen “gefährlicher Schmerz” und “normaler Reha-Schmerz”.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 5: Ich vertraue darauf, dass die Zeit, die ich investiere, sich lohnen wird.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 6: Ich höre auf meinen Körper – auch wenn er sagt “stop”, obwohl ich weitermachen will.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 7: Ich spreche über das, was mich belastet – oder ich weiß, an wen ich mich wenden kann.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Aussage 8: Auch wenn es langsam geht: Ich bin auf dem richtigen Weg.

stimmt stimmt nicht weiß nicht

Auswertung Vertrauens-Test

Zähl, wie viele **“stimmt nicht”** und **“weiß nicht”** du hast.

Es gibt hier keinen Punktestand. Keine Diagnose. Nur eine Frage:

Welche Aussage hat dich am stärksten beschäftigt – positiv oder negativ?

Schreib sie hier auf, oder denk kurz darüber nach:

Vertrauen entsteht nicht durch Überzeugungsarbeit, sondern durch Erfahrungen. Jede Übung, die klappt. Jeder Tag, den du durchgestanden hast. Jede Woche, die hinter dir liegt.

Wenn du gerade wenig Vertrauen hast – das ist keine Schwäche. Das ist eine normale Reaktion auf eine ernsthafte Verletzung. Aber es ist auch etwas, das sich ändern kann.

Ein letzter Hinweis

Diese Tests ersetzen kein Arztgespräch und keine Therapie. Aber sie helfen dir, dich selbst besser zu verstehen – und das ist der erste Schritt, um anderen zu erklären, wie es dir geht.

Wenn ein Test heute schlecht ausfällt: Das ist Information, kein Urteil. Wenn ein Test heute gut ausfällt: Das zählt. Auch wenn es sich nicht so anfühlt.