

Die Selfie-Serie

Wöchentliche Fotos – kein Eitelkeitsding, sondern Beweis

Warum Fotos?

Fortschritt ist schleichend. Du merkst ihn nicht, weil du jeden Tag dabei bist. Dein Knie sieht heute nicht anders aus als gestern – aber es sieht anders aus als vor acht Wochen. Das Problem: Du erinnerst dich nicht mehr genau, wie es damals war. Ein Foto erinnert sich. Es zeigt dir, was dein Gehirn längst vergessen oder verdrängt hat. Die Haltung, die Schwellung, die Art, wie du dastehst. Nicht um gut auszusehen – sondern um zu sehen, dass du weiterkommst. Auch wenn es sich nicht so anfühlt.

Anleitung: So funktioniert die Serie

Damit die Fotos wirklich vergleichbar sind, braucht es Konstanz. Nicht Perfektion – Konstanz.

Position

- Stehend, aufrecht, seitlich vor einem **neutralen Hintergrund** (weiße Wand, Tür, ruhige Ecke)
- Gleicher Abstand zur Wand: ca. 50–80 cm
- Kamera auf **Kniehöhe** stellen – nicht von oben, nicht von unten
- Optional: Kurze Hose oder hochgerollte Hose, damit das Knie sichtbar ist

Was fotografieren?

- – [] Stehend von **vorne** (beide Beine, ganze Körperhaltung)
- – [] Stehend von der **Seite** (operiertes Bein außen, Haltung erkennbar)
- – [] Optional: **Knie-Detail** (sitzend oder stehend, Nahaufnahme für Schwellungsvergleich)

Wann?

- Gleiche Uhrzeit jede Woche – **morgens empfohlen**, bevor das Knie durch den Tag belastet wird
- Gleicher Wochentag, wenn möglich

Hilfreich, aber nicht zwingend

- Ein kleines Schild mit der Wochennummer halten – erleichtert später die Sortierung
- Gleiche Kleidung, gleiche Schuhe (oder barfuß), gleiche Seite vorne

Ein verschwommenes Foto ist besser als kein Foto. Kein Perfektionismus.

Wöchentliches Fotolog – 12 Wochen**Woche 1**

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich festhalten möchte? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 2

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 3

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 4

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

Monat 1 kurz: Was hat sich in den letzten 4 Wochen verändert – sichtbar oder spürbar? _____

Woche 5

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 6

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 7

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 8

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

Monat 2 kurz: Was hat sich in den letzten 4 Wochen verändert – sichtbar oder spürbar? _____
_____**Woche 9**

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)

Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 10

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)

Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich in 4 Wochen auf dem Foto sehen? _____

Woche 11

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional)

Was sehe ich auf diesem Foto, das ich letzte Woche noch nicht konnte oder nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was möchte ich nächste Woche auf dem Abschlussfoto sehen? _____

Woche 12 – Abschlussfoto

Datum: _____

Fotos gemacht: Vorne Seitlich Knie-Detail (optional) Optional: Woche-1-Foto und Woche-12-Foto nebeneinander fotografiert

Was sehe ich auf diesem Foto, das ich in Woche 1 noch nicht gesehen habe? _____

Stimmung heute (1–10): ____

1 Satz: Was nimmst du von dieser Serie mit? _____

Reflexion nach 12 Wochen

Nimm dir 10 Minuten. Such dir Woche-1-Foto und Woche-12-Foto heraus. Leg sie nebeneinander. Dann schreib.

Beschreibe Woche 1 vs. Woche 12 in 3 Sätzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was war der sichtbarste Fortschritt – etwas, das du auf den Fotos direkt siehst?

Was hat sich verändert, das man auf keinem Foto sieht?

(Schmerz-niveau, Schlaf, Selbstvertrauen, Geduld, Kopf, Alltag – was auch immer)

Welches Foto nimmst du mit – mental?

(Nicht das schönste. Das bedeutsamste. Das eine, das dir zeigt: Du hast es getan.)

Woche _____ – weil: _____

Wenn du jemandem, der gerade am Anfang der Reha steht, eine Sache von dieser Serie sagen würdest – was wäre das?

Wenn deine Reha länger dauert – einfach weiterführen. Das Format gilt für jede weitere Woche.

Praktische Tipps

Apps und Speicherung

- **Deine Fotos gehören nur dir.** Speichere sie so, dass nur du Zugriff hast – kein geteiltes Album, kein automatischer Upload in fremde Clouds. Diese Fotos zeigen deinen Körper in einer verletzlichen Phase. Lokale Speicherung auf dem Handy oder ein privates Album sind die sicherste Option.
- **Google Fotos:** Album anlegen, z. B. “Reha-Verlauf” – bleibt übersichtlich, automatisch nach Datum sortiert
- **Eigener Ordner auf dem Handy:** Ordner “KreuzbandReha” anlegen und alle Fotos dort ablegen – einfach, kein Account nötig
- **Backup:** Fotos nicht nur lokal speichern. Handy kann kaputt gehen. Cloud oder PC-Backup empfohlen

Wenn du mal eine Woche vergisst

Kein Problem. Einfach in der nächsten Woche weitermachen. Lücken sind erlaubt – aufhören nicht.

Wenn die Fotos “zu wenig” zeigen

Das ist normal. Der Fortschritt auf Fotos ist subtil: Haltung, wie du dastehst, wie das Knie aussieht, wie sicher du wirkst. Du brauchst keine dramatischen Bilder. Du brauchst ehrliche Bilder.

Wenn du die Fotos nie anschauen willst

Auch das ist verständlich. Schieß sie trotzdem. Das Anschauen kommt später – oft erst in Woche 8 oder 12, wenn der Abstand groß genug ist. Manchmal hilft genau das: zu sehen, wie weit du schon bist.

Die Selfie-Serie ist ein Werkzeug, kein Urteil. Du entscheidest, was du siehst – und was du damit machst.