

## Tiefpunkt-Logbuch – Kreuzbandriss

---

### Warum dieses Logbuch?

Ein Kreuzbandriss ist nicht nur körperlich brutal – er trifft dich an Stellen, die du nicht erwartet hast. Es gibt Momente, in denen nichts stimmt: die Reha läuft schleppend, der Vergleich mit früher macht dich fertig, das Umfeld versteht dich nicht, und du weißt selbst nicht, wie du weitermachen sollst. Dieses Logbuch ist für genau diese Momente. Nicht für jeden Tag – nur für die harten. Du schreibst rein, was los ist. Kein Bewerten, kein Optimieren, kein Positiv-Denken auf Befehl. Nur ehrlich festhalten, was gerade ist – und einen einzigen kleinen nächsten Schritt finden.

### Tiefpunkt oder Krise?

**Tiefpunkt** – *du bist hier richtig: Du bist erschöpft, frustriert, traurig oder wütend. Die Reha fühlt sich sinnlos an. Du siehst keinen Fortschritt. Du vermisst dein altes Leben. Das ist real. Das ist schwer. Das gehört dazu.*

**Krise – hol dir jetzt Hilfe:** *Du denkst daran, dir selbst zu schaden. Du kannst nicht mehr essen oder schlafen, seit mehreren Tagen. Du hast das Gefühl, niemanden mehr zu haben. Du kommst nicht mehr aus dem Bett, nicht wegen Schmerz, sondern wegen Leere.*

**Bei Krise:** *Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7, anonym) – Details am Ende dieses Logbuchs.*

## Logbuch-Einträge

---

*Füll einen Eintrag aus, wenn ein Tiefpunkt kommt – nicht täglich. Kein Eintrag ohne Anlass.*

### Eintrag 1

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Was ist passiert?** *(Kurze Beschreibung – was war der Auslöser? Ein Gespräch, ein Rückschlag, ein Vergleich, ein Schmerz?)*

**Was geht mir durch den Kopf?** *(Alles raus – auch wenn's nicht fair oder rational ist.)*

**Was fühle ich körperlich?** *(Eng in der Brust / Schwere im Körper / Erschöpfung / Wut / Taubheit / Unruhe / anderes)*

**Trigger: Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?** *(Jemand hat etwas gesagt / ich habe ein Video gesehen / Physio war schlecht / Vergleich mit früher / etc.)*

**Was habe ich schon probiert?** *(Was hast du getan, um das zu bewältigen – auch wenn's nicht geholfen hat?)*

**Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?** (*Frischlucht / Musik / jemanden anschreiben / einfach liegen bleiben / etc.*)

**1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?** (*„Ich mache einen Tee.“ „Ich schreibe einer Person.“ „Ich mache das Fenster auf.“ – nichts ist zu klein.*)

**Erkenntnis danach** (*optional – füll das aus, wenn der Moment vorbei ist*)

## Eintrag 2

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Was ist passiert?**

**Was geht mir durch den Kopf?**

**Was fühle ich körperlich?**

**Trigger: Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?**

**Was habe ich schon probiert?**

**Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?**

**1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?**

**Erkenntnis danach** (*optional*)

## Eintrag 3

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Was ist passiert?**

**Was geht mir durch den Kopf?**

**Was fühle ich körperlich?**

**Trigger: Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?**

**Was habe ich schon probiert?**

**Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?**

**1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?**

**Erkenntnis danach** (*optional*)

## Eintrag 4

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Was ist passiert?**

**Was geht mir durch den Kopf?**

**Was fühle ich körperlich?**

**Trigger:** Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?

Was habe ich schon probiert?

Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?

1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?

Erkenntnis danach (*optional*)

### **Eintrag 5**

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

Was ist passiert?

Was geht mir durch den Kopf?

Was fühle ich körperlich?

**Trigger:** Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?

Was habe ich schon probiert?

Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?

1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?

Erkenntnis danach (*optional*)

### **Eintrag 6**

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

Was ist passiert?

Was geht mir durch den Kopf?

Was fühle ich körperlich?

**Trigger:** Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?

Was habe ich schon probiert?

Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?

1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?

Erkenntnis danach (*optional*)

### **Eintrag 7**

**Datum & Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

Was ist passiert?

Was geht mir durch den Kopf?

Was fühle ich körperlich?

Trigger: Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?

Was habe ich schon probiert?

Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?

1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?

Erkenntnis danach *(optional)*

## Eintrag 8

Datum & Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Was ist passiert?

Was geht mir durch den Kopf?

Was fühle ich körperlich?

Trigger: Was hat diesen Moment konkret ausgelöst?

Was habe ich schon probiert?

Was könnte jetzt helfen – auch wenn's wenig ist?

1 Mikroschritt: Was tue ich als nächstes, egal wie klein?

Erkenntnis danach *(optional)*

## Rückblick-Seite

---

*Füll diese Seite aus, wenn du mehrere Einträge gemacht hast. Nicht vorher.*

**Welche Trigger kommen immer wieder?** *(Was taucht in deinen Einträgen mehrfach auf – bestimmte Situationen, Menschen, Gedanken, Tageszeiten?)*

**Was hat am meisten geholfen?** *(Nicht was hätte helfen sollen – was hat tatsächlich etwas verändert, auch wenn's noch so klein war?)*

**Was hat gar nicht geholfen – oder alles schlimmer gemacht?** *(Auch das ist eine wichtige Information.)*

**Was erkenne ich über mich, das ich vorher nicht wusste?**

**Was sage ich mir beim nächsten Tiefpunkt?** *(Schreib dir selbst etwas – nicht motivierend, sondern ehrlich. Was wäre jetzt wichtig zu wissen?)*

**Wie lange hat mein bisher längster Tiefpunkt gedauert?** *(Schau in deine Einträge – wie lange war zwischen Eintrag und Erkenntnis danach?)*

**Was hat ihn beendet?**

## Ressourcen

---

*Falls du merkst, dass es mehr ist als ein Tiefpunkt.*

**Telefonseelsorge** 0800 111 0 111 — kostenlos, rund um die Uhr, anonym, keine Wartezeit 0800 111 0 222 — zweite Leitung, gleiche Konditionen Online-Beratung: [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)

**Krisentext** In manchen Regionen gibt es Chat- oder SMS-Angebote über die Telefonseelsorge – aktuelle Infos auf [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

**Hausarzt** Dein Hausarzt kann eine psychologische Begleitung veranlassen. Du musst dafür keine psychiatrische Diagnose haben. Sag einfach: „Ich kämpfe seit meiner Verletzung mental und brauche Unterstützung.“

**Sportpsychologie** Viele Sportpsychologen haben Erfahrung mit Verletzungsrehabilitation. Das ist kein Zeichen von Schwäche – das ist ein Werkzeug, das Leistungssportler seit Jahrzehnten nutzen.

**Selbsthilfegruppen** Ob online oder lokal – der Austausch mit anderen Betroffenen kann etwas leisten, das kein Buch und kein Arztgespräch kann. Suche in Foren, auf Reddit ([r/ACL](https://www.reddit.com/r/ACL)) oder nach lokalen Angeboten über die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen: [dag-shg.de](https://www.dag-shg.de)

*Dieses Logbuch ist kein Ersatz für professionelle Hilfe. Es ist ein Werkzeug, das dir hilft, dich selbst besser zu verstehen – und durch schwere Momente zu navigieren, bis der nächste Schritt klarer wird.*

### Siehe auch

- **Stabilitätslandkarte** – finde heraus, was dich trägt
- **Gesprächshilfe Umfeld** – gib diese Seite an Menschen weiter, die dich unterstützen