

Wochenplaner: Kreuzbandriss-Reha

Dieser Planer begleitet dich Woche für Woche durch deine Reha – strukturiert, realistisch, auf deinen Alltag zugeschnitten. Nutze ihn jeden Abend für 5 Minuten, um den nächsten Tag vorzubereiten, und jeden Sonntagabend für 10 Minuten, um die kommende Woche zu überblicken. Trag ein, was geplant ist – und auch, was du weglässt. Erholung ist kein Leerfeld, sondern ein Ziel. Tipp zur Wochenvorbereitung: Leg dir jeden Sonntag gegen 20 Uhr 5 Minuten Zeit beiseite, füll die Wochenübersicht aus und schreib dein Wochenziel auf – das allein schafft Orientierung für die nächsten sieben Tage.

WOCHE 1

Dein Fokus: Ankommen. Nicht optimieren – nur tun. Jeder Tag, den du ausfüllst, zählt.

Wochenübersicht

Woche Nr. Eintrag: 1

Reha-Tag Eintrag: ____ bis ____

Wochenziel

Priorität 1

Priorität 2

Priorität 3

Physio-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Arzt-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Sonstiges

Montag — Woche 1

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Dienstag — Woche 1

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Mittwoch — Woche 1

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Donnerstag — Woche 1**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen:

Freitag — Woche 1

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Samstag — Woche 1**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant**Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Sonntag — Woche 1

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Wochenrückblick — Woche 1

Was hat diese Woche funktioniert?

Was hat mich gebremst?

Wie war meine Energie im Schnitt? (1–10) Antwort: ____

Ziel für nächste Woche

WOCHE 2

Routine wird leichter. Achte auf Muster: Was funktioniert, was nicht?

Wochenübersicht

Woche Nr. Eintrag: 2

Reha-Tag Eintrag: ____ bis ____

Wochenziel

Priorität 1

Priorität 2

Priorität 3

Physio-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Arzt-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Sonstiges

Montag — Woche 2

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Dienstag — Woche 2

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Mittwoch — Woche 2

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Donnerstag — Woche 2**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Freitag — Woche 2**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Samstag — Woche 2

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Sonntag — Woche 2

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant**Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Wochenrückblick — Woche 2**

Was lief besser als in Woche 1?

Was braucht mehr Aufmerksamkeit?

Wie war meine Energie im Schnitt? (1–10) Antwort: ____

Ziel für nächste Woche

WOCHE 3

Halbzeit. Was läuft gut? Was nervt? Sei ehrlich – das ist der Sinn dieses Planers.

Wochenübersicht

Woche Nr. Eintrag: 3

Reha-Tag Eintrag: ____ bis ____

Wochenziel

Priorität 1

Priorität 2

Priorität 3

Physio-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Arzt-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Sonstiges

Montag — Woche 3

Datum: _____ | **Reha-Tag Nr.:** _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Dienstag — Woche 3

Datum: _____ | **Reha-Tag Nr.:** _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Mittwoch — Woche 3**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Donnerstag — Woche 3**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Freitag — Woche 3**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Samstag — Woche 3**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant**Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Sonntag — Woche 3**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant**Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Wochenrückblick — Woche 3**

Was ist jetzt Routine geworden?

Was kostet mich noch Überwindung?

Wie war meine Energie im Schnitt? (1–10) Antwort: ____

Ziel für nächste Woche

WOCHE 4

*Letzte Woche in der Frühphase. Was nimmst du mit? Was kommt als nächstes?***Wochenübersicht**

Woche Nr. Eintrag: 4

Reha-Tag Eintrag: ____ bis ____

Wochenziel

Priorität 1

Priorität 2

Priorität 3

Physio-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Arzt-Termin Eintrag: Datum/Uhrzeit: _____

Sonstiges

Montag — Woche 4

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Dienstag — Woche 4**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Mittwoch — Woche 4**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Donnerstag — Woche 4**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen:

Freitag — Woche 4

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: **Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-NotizTag abgeschlossen: **Samstag — Woche 4**

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute1 Erledigt: 2 Erledigt: 3 Erledigt: Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant**Tagesplanung**

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Sonntag — Woche 4

Datum: _____ | Reha-Tag Nr.: _____

Morgen-Check

Schmerz Wert (1–10): ____

Stimmung Wert (1–10): ____

Übungen heute

1 Erledigt:

2 Erledigt:

3 Erledigt:

Heute ist bewusster Ruhetag – keine Übungen geplant

Tagesplanung

Wichtigste Aufgabe

Erholungszeit geplant

Abend-Notiz

Tag abgeschlossen:

Wochenrückblick — Woche 4

Was kann ich jetzt, was in Woche 1 noch nicht ging?

Was hat mir am meisten geholfen?

Gesamtstimmung diese 4 Wochen (1–10) Antwort: ____

Wie geht es ab Woche 5 weiter?