

BEOBSACHTEN OHNE DRUCK

Mein 7-Tage-Licht-Routinencheck

1 Lampe, 1 Morgenroutine und 7 Tage
alltagstauglich dokumentieren

Kleine
Routine
Helle
Momente.
♡



Diese Vorlage ist ein Organisations- und Beobachtungsbogen. Sie ersetzt weder die Geräteanleitung noch medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Abstand, Dauer, Zeitpunkt und Position ausschließlich aus der Anleitung deines Geräts übernehmen.

01 · Herstellerangaben übertragen



Genau
nach
Anleitung
♡

Hersteller / Modell: _____

Beleuchtungsstärke laut Anleitung: _____ Lux zugehöriger Abstand: _____

vorgesehene Dauer: _____ vorgesehener Zeitpunkt: _____

Positionierung laut Anleitung: _____

Herstellerhinweise geprüft: ☐ UV-gefiltert / UV-frei ☐ Sicherheitshinweise ☐ Anleitung liegt vor

02 · Vor dem Start: Rücksprache prüfen

Markiere, ob einer der Punkte auf dich zutrifft oder noch unklar ist:

- ☐ bestimmte Augenerkrankung oder ungeklärte starke Augenbeschwerden
- ☐ Medikament, das die Lichtempfindlichkeit erhöhen kann
- ☐ bipolare Erkrankung oder bereits bekannte starke Reaktion auf helles Licht
- ☐ anhaltende depressive Beschwerden oder laufende Behandlung, die berücksichtigt werden muss

♡
Sicherheit
geht vor
♡



Trifft etwas zu oder bist du unsicher, kläre die Anwendung vorab fachlich. Bei deutlichem Unwohlsein, Unruhe, Kopfschmerzen oder Augenbelastung nicht einfach weitermachen.



Mein fester Platz für die Licht-Routine

Ein stabiler, realistischer Aufbau erleichtert die tägliche Nutzung

Kleine Schritte.
Mehr Licht
♡

Mein Platz für Licht ♡

01 • Platz und Alltagssituation festlegen



Ein guter Platz macht den Unterschied
♡

Raum: _____

Unterlage / Möbel: _____

Tätigkeit währenddessen: _____

geplanter Zeitpunkt: _____

Routine-Anker: _____

So merke ich den richtigen Abstand:

Zum Beispiel durch einen festen Sitzplatz oder eine unauffällige Markierung - entsprechend der Geräteanleitung.

02 • Aufbau-Check

☐ Lampe steht stabil und kann nicht leicht umkippen.

☐ Position und Blickrichtung entsprechen der Geräteanleitung.

☐ Kabel und Steckdose bilden keine Stolper- oder Zuggefahr.

☐ Die geplante Tätigkeit funktioniert ohne dauerhaftes direktes Hineinstarren.

☐ Der Herstellerabstand lässt sich am gewählten Platz einhalten.

☐ Anleitung und Sicherheitshinweise bleiben griffbereit.

03 • Mein einfacher Start

Am Starttag steht die Lampe bereit und die Herstellerangaben auf Seite 1 sind vollständig übertragen.



Bereit für hellere Tage
♡

Eine kleine Routine für dunkle Morgen

Die Gerätenutzung bleibt unverändert - geplant wird nur der Platz im Alltag

Kleine
Schritte.
Mehr
Licht. ♥



01 • Meine Morgenfolge



Mein
Alltag,
mein Ritual
♥

1

Startsignal

Die Routine beginnt nach einer bereits vorhandenen Handlung.

Nach: _____

2

Licht-Routine

Ich nutze die Lampe nur in der auf Seite 1 übertragenen Form und verbinde sie mit einer ruhigen Alltagstätigkeit.

Dabei mache ich: _____

3

Kleine Anschlussgewohnheit

Danach folgt 1 einfacher Schritt, der ohnehin in meinen Morgen passt.

Danach: _____

02 • Natürliches Tageslicht mitdenken

Welche realistische Gelegenheit kann ich in den nächsten 7 Tagen nutzen?

- ☐ kurzer Weg oder Besorgung bei Tageslicht
- ☐ Pause draußen
- ☐ Telefonat oder kleiner Spaziergang draußen
- ☐ andere Gelegenheit: _____



Jedes
bisschen
Tageslicht
zählt ♥

03 • Wenn ein Morgen nicht klappt

Nicht unter Druck nachholen oder eigenständig Dauer, Abstand oder Zeitpunkt verändern.

Nur kurz notieren, was im Alltag im Weg stand, und am nächsten geplanten Morgen neu beginnen.

♥
Weiter
geht's
♥

Tag 1 bis 4

Kurz ankreuzen und nur das notieren, was für deine Auswertung wichtig ist

1

Tag 1



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

2

Tag 2



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

3

Tag 3



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

4

Tag 4



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

Tag 5 bis 7

Die Routine beobachten – nicht jeden Tag perfekt machen

5

Tag 5



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt

☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

6

Tag 6



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt

☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

7

Tag 7



Datum: _____

Start: _____

☐ nach Geräteanleitung genutzt

☐ Tageslicht draußen genutzt

Alltagspassung: 1 2 3 4 5

1 = schwer passend 5 = sehr gut passend

Besonderheiten / Verträglichkeit:

Meine Wochennotizen



Was hat die Routine erleichtert?

Was hat sie erschwert?

Was nehme ich aus den 7 Tagen mit?

Alltagsnpassung und Verträglichkeit betrachten – keine Wirkung versprechen

Kleine
Schritte
bewirken
oft viel.
♡

1

Zuerst die Woche einordnen



Routine durchgeführt: _____ von 7 Tagen



Tageslicht draußen genutzt: _____ von 7 Tagen



Tage mit auffälligem Unwohlsein: _____ von 7 Tagen



2

Meine Beobachtung

Was hat im Alltag gut funktioniert – und was sollte ich nicht überbewerten?



Einzelne Tage
können sich durch
Schlaf, Stress,
Wetter oder andere
Veränderungen
unterscheiden.

3

Meine Entscheidung

☐

Fortestzen

Routine passt und wird weiter nach
Geräteanleitung genutzt.

☐

Pausieren

Bei Druck, Unsicherheit oder auffälliger
Unverträglichkeit nicht erzwingen.

☐

Organisatorisch anpassen

Nur Platz, Erinnerung oder
Alltagstätigkeit verändern.

☐

Fachlich abklären

Beobachtungen und offene Fragen zur
Rücksprache mitnehmen.



4

Meine wichtigste offene Frage

