

Tagesstruktur

Ziel: Strukturieren Sie Ihren Tag, um sich nicht zu überfordern

Gründe dafür: Eine gute Tagesstruktur kann Ihnen helfen, einen besseren Umgang mit Ihren Fatigue-Symptomen zu finden und sich nicht zu überfordern.

Wie Sie vielleicht wissen, kann die Planung bestimmter Tagesabläufe dazu führen, dass sich Menschen mit Fatigue überfordern und mehr versuchen, als sie eigentlich schaffen. Deswegen ist es wichtig, immer wieder Ruhepausen einzulegen und es mit der Erreichung Ihrer Ziele nicht zu übertreiben.

Die folgende Übung soll Ihnen daher helfen, eine für Sie leicht schaffbare Tagesstruktur zu finden, mit der Sie sich wohl fühlen und von der Sie wissen, dass Sie sie auch jederzeit ändern können. Geben Sie sich genügend Zeit, **um immer wieder auf Ihre Bedürfnisse zu achten** und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Lassen Sie uns versuchen, eine gute Tagesstruktur für Sie zu finden und lassen Sie uns auch überlegen, wie Sie damit umgehen können, wenn Sie bestimmte Dinge, die Ihnen vielleicht wichtig sind, nicht erreichen können.

Um zu beginnen, überlegen Sie sich, in wie viele Abschnitte Sie Ihren Tag einteilen möchten. Sie können Ihren Tag zum Beispiel in 3 Blöcke einteilen (morgens, mittags, abends).

Denken Sie daran, dass ein Tag aus bestimmten Aktivitäten und Ruhephasen besteht, die sich zum Beispiel aus der Erfüllung von Grundbedürfnissen (Essen, Schlafen, etc.), aber auch verschiedenen Aktivitäten und vielleicht sogar Pflichten zusammensetzen. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal unter einen Hut zu bringen und versuchen Sie auch, bestimmte Dinge abzugeben.

Tragen Sie hier einmal Ihre Ruhephasen und Aktivitäten ein:

Block (z.B. "morgens", "mittags", "abends"):				
Phase (z.B. Aktivität/Ruhe):				
Was tun Sie? (z.B. Meditieren, sich um das Haustier kümmern):				
Wenn es sich um Aktivitäten handelt (z.B. Einkaufen gehen), welche davon können Sie zur Not an andere Personen abgeben?				