

## **Was ist Pacing?**

Ziel: Informationsvermittlung

Nutzen: Aufklärung Selbsthilfestrategien

Pacing ist ein Verfahren des Energiemanagements. Dabei lernen die Patient:innen ihre verfügbaren Kräfte richtig einzuteilen und sich nicht über die individuellen Grenzen hinaus anzustrengen. Feedback-Methoden, wie z.B. Aktivitätsprotokolle, Herzfrequenz- und Aktivitätsaufzeichnungen verdeutlichen, wann die persönlichen Energiegrenzen überschritten werden. Pacing wird für Personen empfohlen, die infolge einer COVID19-Erkrankung an körperlicher oder mentaler Leistungsminderung leiden.