

PACING: Übung 3

Ziel: Es ruhiger angehen lassen

Gründe dafür: Vorsorgen, dass sich Müdigkeit und Erschöpfung nicht verschlimmern.

Abgestufte Aktivität / Zielsetzung

Zielsetzung kann dabei helfen, Ihre Aktivität nach und nach zu steigern. Indem Sie sich Ziele setzen, können Sie priorisieren, welche Aktivitäten Sie in Ihre Routine aufnehmen wollen.

Wenn Sie sich zum Beispiel von einer schlimmen Krankheit erholen, ist es wichtig, erst einmal nur mit grundlegenden Aufgaben wie dem Aufstehen oder dem täglichen Anziehen zu beginnen, um sicherzustellen, dass Sie sich nicht zu früh zu viel vornehmen.

Wenn Sie schon seit einiger Zeit unter Fatigue leiden, kann es hilfreich sein, sich bestimmte Tätigkeiten vorzunehmen, die Sie im Laufe der Zeit gerne (wieder) ausführen können würden und die Sie vielleicht aufgrund Ihrer geringen Energie nicht mehr ausführen können.

Anstatt sich also das Ziel zu setzen, „wieder mehr Energie zu haben“, sollten Sie sich ein messbares Ziel setzen, um zu wissen, wann Sie dieses Ziel erreicht haben.

Beginnen Sie mit einem kleinen Ziel und steigern Sie ihn im Laufe der Zeit. Selbst wenn Sie Ihr Gesamtziel nicht erreichen, helfen Ihnen die kleineren Ziele, die Sie auf dem Weg dorthin erreichen, dabei, eine Toleranz für mehr Aktivität aufzubauen und Ihre Fortschritte zu erkennen.

Wenn Sie bereits sehr beschäftigt sind, sollten Sie anfangs einige Ihrer Aktivitäten reduzieren. Allerdings sollten Sie auch weiterhin einige angenehme Aktivitäten einplanen und Ihre begrenzte Energie nicht nur für Arbeit oder Hausarbeit verwenden, da sich dies negativ auf Ihre Stimmung auswirken kann.

Lassen Sie uns mal gemeinsam überlegen: Was könnten konkrete Ziele sein, die Sie am Tag erreichen wollen?

Womit möchten Sie anfangen?

Wo können Sie Unterstützung bekommen?

Was tun Sie, wenn Sie merken, dass Sie sich überfordern?

Denken Sie immer daran, zwischendurch auch immer wieder Ruhepausen einzulegen und sich Ihre Fortschritte zu vergegenwärtigen.

Auch wenn sich manche Fortschritte eher klein anfühlen, können Sie doch ein klares Zeichen dafür sein, dass es Ihnen Schritt für Schritt wieder besser geht.

(Quelle: JUB)