

PACING: Übung 1

Ziel: Es ruhiger angehen lassen.

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

Pacing ist eine Strategie, um das eigene Energie-Niveau zu steuern. Es werden dazu über den Tag verteilt immer wieder kleinere Pausen eingelegt. Das Ziel von Pacing ist es, zu verhindern, dass sich Müdigkeit und Erschöpfung verschlimmern.

Stellen Sie sich vor: Wenn Sie Aktivitäten ausüben, verbrauchen Sie Energie. Was passiert nun, wenn Sie mit einem geringen Energie-Niveau beginnen?

Es dauert weniger lange, bis diese Energie verbraucht ist.

Auch wenn Sie es vielleicht gewohnt sind, ein hohes Aktivitäts-Niveau über eine lange Zeit aufrecht zu erhalten, kann es in Ihrem jetzigen Zustand sein, dass sich dies geändert hat.

Bei einer Grunderkrankung mit Fatigue (Erschöpfung), ist es wichtig, dass Sie sich nicht trotz geringer Energie weiter anstrengen, auch wenn Sie dies von früher gewohnt sind. Viele Personen beschreiben nämlich, dass dadurch ihre Müdigkeit nur noch schlimmer wird.

Versuchen Sie stattdessen, Ihren Tag mit kleinen Aktivitäten und genügend Ruhepausen zu strukturieren.

Wie viel Ruhe Sie brauchen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Wenn Sie sich unwohl fühlen, benötigen Sie möglicherweise längere Ruhepausen. Im Laufe der Zeit sollten Sie die Aktivität jedoch allmählich steigern und die Ruhezeiten reduzieren.

Ein wichtiger Tipp ist aber, dass Sie Ruhepausen einlegen, **bevor** Ihre Energie aufgebraucht ist. Damit vermeiden Sie Fatigue bzw. Müdigkeitssymptome. Das ist besser, als zu einer Pause gezwungen zu sein, weil man zu viel getan hat.

Einige Patient:innen berichten, dass sie keine Warnsignale dafür bekommen, dass sie bald keine Energie mehr haben. Deswegen ist es am effektivsten, mehrere Pausen im Voraus zu planen und einzuhalten – zum Beispiel nach dem Abschluss einer Tätigkeit oder nach einer gewissen Strecke, wenn Sie spazieren gehen.

Überprüfen Sie Ihre Aktivitäten auch daraufhin, ob Sie einige Aufgaben weniger häufig oder mit weniger Intensität ausführen könnten. Schauen Sie auch, ob es Dinge gibt, die Sie an andere Personen delegieren können, um Ihre Ruhepausen einzubauen.

Lassen Sie uns doch einmal gemeinsam schauen, ob es solche Aufgaben gibt:

Notieren Sie einige Aufgaben, die Sie:

- mit weniger Intensität machen können
- delegieren (an andere Personen abgeben) können
- liegen lassen können, bis es Ihnen wieder bessergeht

Es eine Zeit lang ruhiger angehen zu lassen kann Ihnen helfen sich einzupendeln und nach und nach Ihr Energie-Level zu steigern. (Quelle: JUB)