

## **Priorisieren, Planen, Pacen**

Ziel: Verbesserung der Tagesstruktur durch systematisches Planen.

Gründe dafür: Es geht darum, kognitive Prozesse zu trainieren, um funktionelle Verbesserungen in der Tagesstruktur zu erreichen.

Neben den körperlichen Beschwerden, die COVID-19 verursachen kann, leiden Betroffene häufig auch an Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen und Schwierigkeiten, die das Gedächtnis und Planungsleistungen betreffen.

Diese Beschwerden können den Alltag stark einschränken und das Selbstvertrauen erschüttern. Vor allem, wenn sie unsere Fähigkeiten betreffen, mit den wir unseren Alltag bestreiten müssen.

Es gibt viele einfache Dinge, die Sie tun können, um sich selbst zu helfen. Ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gute Ernährung sind dabei die Basis. Versuchen Sie es zusätzlich mit den drei Ps (Priorisieren, Planen, Pacen):

### Priorisieren

Beginnen Sie den Tag mit folgenden Fragen:

- Was muss ich heute tun?
- Was will ich heute tun?
- Was kann ich auf einen anderen Tag verschieben?
- Wobei kann ich jemanden bitten, mir zu helfen?

Stellen Sie sicher, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen den notwendigen Aufgaben haben, aber auch zwischen Dingen, die Sie tun müssen, wie Waschen und Anziehen, und Dingen, die Sie zum Spaß und zur Freude tun möchten.

### Planen

- Sehen Sie sich Ihre Aktivitäten an, die Sie heute ausführen möchten. Entwickeln Sie einen Plan, um diese gleichmäßig über den Tag oder sogar über die Woche zu verteilen.
- Überlegen Sie, welche Aktivitäten Sie am ermüdendsten finden, und stellen Sie sicher, dass Sie diese verteilen - mit viel Zeit zum Ausruhen dazwischen.
- Versuchen Sie nicht, mehrere Aktivitäten auf einmal zu erledigen. Das wird Ihre Energie rauben und Sie werden danach mehr Zeit brauchen, um sich zu erholen.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihre Energie zu bestimmten Tageszeiten geringer oder die Konzentration schwieriger ist, planen Sie, ermüdende Aktivitäten zu diesen Zeiten zu vermeiden.

### Pacen – Tempo verändern

- Geben Sie sich die Erlaubnis, langsamer zu werden. Erwarten Sie nicht, alles auf einmal oder im gleichen Tempo wie früher erledigen zu können. Tun Sie weniger, als Sie denken, dass Sie können.
- Teilen Sie Aktivitäten in kleinere Einheiten auf und bauen Sie Pausen ein.