

## PACING: Übung 2

Ziel: Es ruhiger angehen lassen.

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

Beachten Sie, dass es Höhen und Tiefen gibt.

Ihr Energie-Niveau kann sich von einem Tag auf den anderen verändern. An einem „guten“ Tag ist es wichtig, dass Sie Ihre Aktivität nicht plötzlich erhöhen. Es könnte sein, dass Ihr Energie-Level an den folgenden Tagen wieder sinkt, weil Sie sich zu viel vorgenommen haben. Sie werden dann gezwungen sein, sich mehr auszuruhen, um sich zu erholen. Dies ist als "Boom and Bust" bekannt.

Aber Achtung: Fallstrick Schuldgefühle

Schuldgefühle treiben einen oft dazu, zu versuchen, die Ruhepausen auszugleichen und an einem „guten“ Tag mehr zu tun. **Dies könnte jedoch genau das sein, was dazu führt, dass sich Ihr Gesundheitszustand nicht verbessert.**

Es ist also sinnvoll, dass Sie Ihr Energie-Level **planvoll** steigern (anstatt viel mehr zu tun, weil Sie sich besser fühlen, nur um dann festzustellen, dass Sie sich danach viel schlechter fühlen).

Ruhe ist also das Mittel, mit dem sich der Körper von einer (körperlichen, geistigen oder emotionalen) Aktivität erholt.

Viele Menschen schauen fern, lesen oder benutzen elektronische Geräte, um sich zu erholen. Behalten Sie dabei jedoch im Hinterkopf, dass diese Aktivitäten **geistige Tätigkeiten sind. Diese Tätigkeiten verbrauchen auch Energie, weil Ihr Gehirn Informationen verarbeitet.**

Das heißt nicht, dass Sie diese Aktivitäten nicht machen dürfen, um sich zu entspannen. Um jedoch den größten Nutzen aus den Pausen ziehen zu können, sollten Sie auch einige Zeit damit verbringen, Ihr Gehirn auszuruhen.

Hierfür bieten sich ganz besonders Entspannungstechniken und Meditationen an. Wenn Ihnen das nicht zusagt, versuchen Sie, eine Tätigkeit zu finden, die Sie mit geringer Konzentration ausüben können, z. B. Musik hören oder mit einem Haustier zusammensitzen. Auch wenn Sie dies nicht lange tun, kann es Ihnen helfen.

Welche Entspannungstechniken nutzen Sie schon, die wenig geistige Energie erfordern?

---

Welche Entspannungstechniken nutzen Sie noch nicht, würde sie aber gern ausprobieren?

---

Wer kann Ihnen nützliche Tipps zur Entspannung liefern?

---

(Quelle: JUB)