

## Tagesstruktur

Ziel: Strukturieren Sie Ihren Tag, um sich nicht zu überfordern

Gründe dafür: Eine gute Tagesstruktur kann Ihnen helfen, einen besseren Umgang mit Ihren Fatigue-Symptomen zu finden und sich nicht zu überfordern.

Denken Sie doch mal an die Aktivitäten, die Sie am Tag ausführen und beantworten Sie folgende Fragen:

- Haben Sie sich auch Zeit für schöne Dinge genommen?
- Wann können Sie am Tag noch positive Dinge einbauen?
- Was könnten Sie sich Gutes tun?
- Wenn Ihnen soziale Kontakte guttun, haben Sie auch dafür Zeit berücksichtigt?

Wie sehen Ihre Ruhephasen am Tag aus? Denken Sie daran, dass Aktivitäten wie Fernsehen, im Internet surfen oder Lesen geistige Energie verbrauchen und ebenfalls zu Erschöpfung führen können. Alternative Aktivitäten, wie Meditation, mit einem Haustier kuscheln oder leichte Musik hören sollten deswegen bevorzugt werden.

Gibt es in Ihrer Tagesstruktur Dinge, die Sie zur Not auch delegieren können und wenn ja, welche wären das? (Bitte bedenken Sie auch nochmal: Nicht alles muss immer sofort passieren, nur, weil es aus Ihrem Ideal- oder Soll-Selbst herauskommt.)