

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Teil I</b>	
<b>Eine Krankheit mit vielen Gesichtern</b>	
<b>1 Was ist Long Covid und ME/CFS?</b> .....	17
1.1 Begriffsdschungel .....	17
1.2 Langzeitfolgen einer Virusinfektion .....	19
1.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede .....	20
1.4 Checklisten der Symptome bei Long Covid und ME/CFS .....	22
<b>2 Der lange Weg zur Diagnose</b> .....	27
2.1 Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern .....	27
2.2 Schweregrade und Verlauf von ME/CFS und Long Covid .....	32
2.3 Stationen der Odyssee .....	36
<b>3 Was sagt die Forschung?</b> .....	41
3.1 Stand der Forschung .....	41
3.2 Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung .....	43
<b>Teil II</b>	
<b>Das Pacing-Selbsthilfebuch</b>	
<b>4 Pacing lernen Schritt für Schritt</b> .....	49
4.1 Was ist Pacing und wie hilft es Betroffenen? .....	51
4.2 PEM, Crash und der »Push and Crash Cycle« .....	53
4.3 Leere Batterie und Spoon-Theorie – zwei Modelle zur Beschreibung der Erkrankung .....	57
4.4 Pacing Basics .....	59

<b>5 Pacing Praxis: Hilfen zur Selbstbeobachtung</b> . . . . .	62
5.1 Das Symptomtagebuch . . . . .	62
5.2 Schrittzähler und Pulsuhr . . . . .	64
5.3 Aktivitäten einordnen und bewerten . . . . .	65
5.4 Was sind Ihre Energiefresser? . . . . .	70
5.5 Das Aktivitätenprotokoll . . . . .	72
5.6 Wie kann die Symptom-Ampel helfen? . . . . .	77
<b>6 Konkrete Schritte planen und Pacing erproben</b> . . . . .	80
6.1 Pacing mit der Symptom-Ampel . . . . .	80
6.2 Pacing mit dem Aktivitätenprotokoll . . . . .	83
6.3 Pacing mit der Baseline . . . . .	89
6.4 Pacing mit Routinen . . . . .	97
6.5 Pacing Up: Aktivitäten erweitern . . . . .	100
<b>7 Praktische Hilfen für ein erfolgreiches Pacing</b> . . . . .	102
7.1 Umsetzung im Alltag . . . . .	102
7.2 Erste Hilfe beim Crash . . . . .	104
<b>Teil III</b>	
<b>Schwacher Körper – reger Geist: Mit der Erkrankung leben</b>	
<b>8 Tools zur Krankheitsbewältigung und seelischen Stärkung</b> . . . . .	113
8.1 Zwischen radikaler Akzeptanz und Hoffnung . . . . .	114
8.2 Lebensqualität im Miniaturformat: Den Alltag neugestalten . . . . .	117
8.3 Verständnis im sozialen Umfeld schaffen . . . . .	120
8.4 Krankheitsscham . . . . .	125
8.5 Erstmals im Überfluss: Ruhe und Zeit . . . . .	129
8.6 Hobbys und Aktivitäten: Was geht noch? . . . . .	132
8.7 Trauer, Wut und Resignation . . . . .	137
8.8 Das Innere Zuhause . . . . .	141

<b>9 Mentale Techniken</b> .....	145
9.1 Meditationsübungen und Entspannungstechniken .....	146
9.2 Imaginationsübungen .....	151
9.3 Grübel-Stopp und Problem-Sprechstunde .....	155
<b>Schlusswort</b> .....	160
<b>Anhang</b>	
Dank .....	162
Literatur .....	163
Anlaufstellen und Webadressen .....	167
Übersicht Download Material .....	168