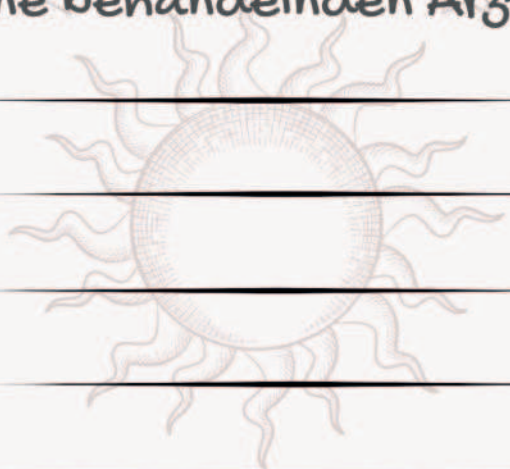





DIESES TAGEBUCH gehört

meine behandelnden Ärzte:









First published in 2024

All rights reserved.

Created and Illustrated by Sophia Raphael

Grafik: Canva.com

Copyright @ Sophia Raphael

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form, or any means, electrical, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the written permission of the publisher.

Vorwort:

HALLO UND VIELEN DANK!

DU HÄLTST GERADE, MEIN ERSTES LIEBEVOLL
GESTALTETES PACING TAGEBUCH IN DEN HÄNDEN.

MEIN NAME IST SOPHIA RAPHAEL, UND ICH BIN SEIT 2022 AN
POST COVID ERKRANKT.

ALS ICH MEINE DIAGNOSE ERHIELT, ERGING ES MIR WAHRSCHEINLICH WIE
VIELEN. VÖLLIG ÜBERFORDERT, BEKAM ICH EINEN LIEBLOS KOPIERTEN
STAPEL AN INFORMATIONEN IN DIE HAND GEDRÜCKT, WAS ICH IN ZUKUNFT
ALLES NICHT MEHR MACHEN DARF, SOWIE EINEN ZUSAMMEN
GETACKERTEN INFOFOLDER ÜBER PACING.

GANZ EHRlich, IN DIESEM STADIUM MEINER KRANKHEIT HATTE ICH
WEDER DIE KRAFT NOCH DIE ENERGIE AUCH NUR EIN BLATT
DURCHZULESEN.

SOMIT LANDETE ALLES AUF EINEM STAPEL IM KÜCHENSCHRANK.
ERST MONATE SPÄTER, AUF REHA, SOLLTE ICH DANN TATSÄCHLICH EIN
PACING TAGEBUCH FÜHREN.

NUN BEKAM ICH EINE LIEBLOSE LEERE EXCEL LISTE ÜBERREICHT, DIE ICH
NACH MEINEN EMPFINDUNGEN AUSFÜLLEN DURFTE.

ICH BRAUCHE DIR NICHT ERST ZU ERKLÄREN, DASS DIESE LISTE VÖLLIG
UNPASSEND WAR. TROTZDEM MÜHTE ICH MICH TAG FÜR TAG AB, IN DIE
WINZIGEN ZEILEN MEINE EMPFINDUNGEN EINZUTRAGEN. MEHR
SCHLECHT, ALS RECHT.

WIEDER ZUHAUSE VERSUCHTE ICH AUF VERSCHIEDENSTE WEISE MEIN
PACING TAGEBUCH WEITERZUFÜHREN, DOCH DAS VIELE SCHREIBEN
WURDE MIR SEHR RASCH, VIEL ZU VIEL.

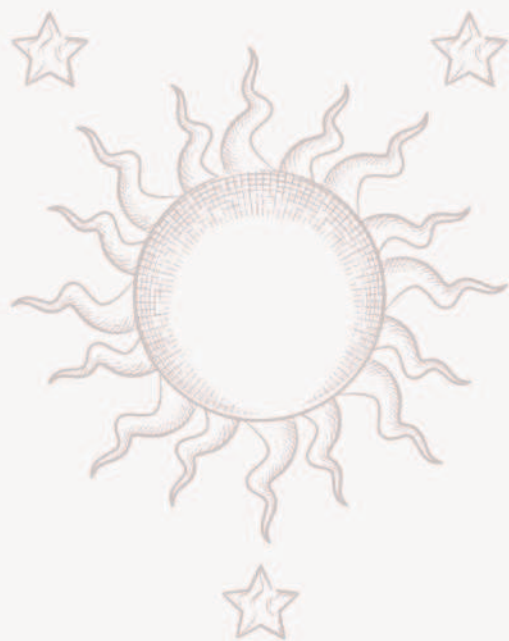
AUS DIESEM GRUND ENTSCHLOSS ICH MICH, MEIN EIGENES,
INDIVIDUELLES, POSITIV AUSSEHENDES PACING TAGEBUCH ZU KREIEREN,
IN DEM DAS EINTRAGEN EINFACH IST UND MIT POSITIVEN GEDANKEN
VERKNÜPFT WERDEN KANN.

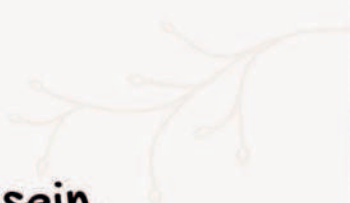
DA ICH MITTLERWEILE VIELE LONG/POST COVID UND ME/CFS PATIENTEN
KENNE UND WEISS, DASS ES IHNEN ÄHNLICH GEHT WIE MIR, ENTSCHLOSS
ICH MICH MEIN TAGEBUCH ZU VERBESSERN UND ZU VERÖFFENTLICHEN.

DAS ERGEBNIS LIEGT GERADE VOR DIR.
ICH HOFFE, ES GEFÄLLT DIR UND PACING FÄLLT DIR DADURCH VIELLEICHT
EIN STÜCK LEICHTER.

IN DIESEM SINNE WÜNSCHE ICH DIR ALLES GUTE, VIEL GESUNDHEIT UND
KRAFT UND VIEL FREUDE MIT DEINEM NEUEN PACING TAGEBUCH.

DEINE SOPHIA RAPHAEL





Sollte das Thema Pacing neu für dich sein, hier eine kurze Erläuterung:

Pacing ist eine wichtige Strategie für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Long/Post Covid oder ME/CFS, um ihre Energie effektiver einzuteilen.

Pacing kann dir dabei helfen, deine Energie besser über den Tag hinweg zu verteilen. Es ermöglicht dir, dich auf deine wichtigsten Aktivitäten zu konzentrieren und gleichzeitig genug Zeit für Ruhe und Erholung einzuplanen. Das ist sehr wichtig, da jegliche Art von Überanstrengung zu einem Rückfall führen kann.

Dein individuelles Pacing-Tagebuch kann für dich daher ein wertvolles Werkzeug sein. Du kannst darin deine To-Do's, Ruhezeiten, Medikamente, körperliche Befinden, emotionale Gefühle, sowie Crashes festhalten.

Ich habe auch zwei kleine Reminder eingebaut, die dich daran erinnern sollen, regelmäßig zu essen und zu trinken. Auch das wird leider oft unterschätzt und kann in Folge zu einer noch größeren Schwächung führen.

Auf diese Weise kannst du deine Grenzen besser erkennen und deine Energie dementsprechend einteilen. Außerdem kann es deinem Arzt, Therapeuten oder Spezialisten helfen, deine Up's and Down's besser zu verstehen.

In diesem Sinne wünsche ich dir alles Gute,
viel Gesundheit und noch mehr Kraft auf deinem Pacing-Weg.

Deine Sophia Raphael

~ you're ~
amazing

ICH BIN WERTVOLL UND
EINZIGARTIG.

Tipp des Tages:

Positive Affirmationen:

*Du wirst auf den folgenden Seiten immer wieder
positive Affirmationen finden.*

*Finde deine Affirmationen, die zu dir passen und wiederhole diese
regelmäßig, um eine positive Einstellung zu deiner Gesundheit zu
fördern und dein Wohlbefinden zu steigern. Denke daran, dass
Affirmationen am besten wirken, wenn du sie mit Überzeugung und
Positivität aussprichst.*

*Alles Gute für deine Reise zu einem gesunden
und glücklichen Leben!*





PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



ICH BIN GENUG.

Tipp des Tages:



Meditation:



Meditation ist eine Technik, bei der du deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt wie deinem Atem, einen Klang oder ein Mantra richtest.

Dadurch kannst du dich beruhigen und Stress reduzieren.

Es gibt verschiedene Arten von Meditation, darunter Achtsamkeitsmeditation, transzendente Meditation oder geführte Meditation.





PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



ICH LIEBE UND AKZEPTIERE
MICH SELBST SO WIE ICH BIN.

Tipp des Tages:

Atemübungen: Atemvertiefung mit Drehung

Dieser Schritt gleicht einem Tanz im Disco-Stil für deinen Oberkörper! Mit schwungvollen Bewegungen von links nach rechts, als ob du die Tanzfläche regierst, wird nicht nur dein Rücken federleicht beweglich, sondern auch deine Brustmuskeln geschmeidig gedehnt. Vergiss dabei nicht, tief einzuatmen und den Rhythmus zu spüren.





PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM

IN DEM AUGENBLICK, IN DEM
DAS WIRKEN STÖRENDE
KRÄFTE IN UNS SPÜRBAR
WIRD, SOLLTEN WIR EINE
MÖGLICHKEIT FINDEN,
INNEZUHALTEN UND
NACHZUDENKEN.

Yoga- Sutra 2.11

Tipp des Tages:

Atemübungen:

Wie der Atem den Geist beeinflusst:



Summend den Ausatem vertiefen: Setz dich entspannt hin. Atme mehrmals tief aus und ein, und seufze dabei hörbar. Leg nun die Hände auf den Unterbauch und Herzraum, und verbinde dich mit der ruhigen Atmung.

Beginne dann, bei jedem Ausatmen zu summen - so intensiv, wie es dir guttut. Wiederhole diese Übung so lange, wie es sich für dich gut anfühlt.

Diese Übung dient dazu, dass sich Entspannungen lösen und dein Geist zu Ruhe kommt.

Sie wirkt direkt auf das Nervensystem. Auch Räkeln, Dehnen und Summen betonen und verlängern die Ausatmung. Das Summen erzeugt eine Schwingung, die deinen Geist beruhigt.



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM



PACING TAGEBUCH

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

WETTER



CRASH



STIMMUNG



SYMPTOME



TOP 3 PRIORITÄTEN

- 1
- 2
- 3

MEDIKAMENTE

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WASSERTRACKER



OBST & GEMÜSE



Fatigue

Kopfschmerz

Kurzatmigkeit

Fieber

Geschmackverlust

Schwindel

Muskelschmerzen

Leseeinschränkung

Gedächtniseinschränkung

Husten

*Magen-
Darmbeschwerden*

Sonstige:

Blutdruck Morgen / Abend

DATUM