

Inhalt

Vorwort 9

Der Aufbau des Therapieprogramms PACING 2.0 11

Was erwartet dich in diesem Buch?. 12

Wie benutzt du das Begleitbuch im Rahmen deiner
Energieressourcen? 14

Pacing bei Post-COVID und ME/CFS 15

Das Post-COVID-Syndrom und ME/CFS.17

Phase 1: Schaffen günstiger Arbeitsbedingungen

Übersicht Phase 1 23

Modul 1: Selbstbeobachtung fördern

Tagesprotokoll 24

Wochenprotokoll 28

Die Pulsmethode bei Post-COVID und ME/CFS. 32

Symptomliste. 34

Medikamentenliste. 41

Journal Modul 1 45

Modul 2: Den „Akku“ kennenlernen

Fatigue – mehr als Müdigkeit 48

Die Löffel-Theorie 50

PEM und Crash 54

Persönliche Erfahrungen mit PEM und Crash57

Der ultimative Erste-Hilfe-Crash-Plan 61

Das Notfall-Crash-Set 63

Journal Modul 2 65

Modul 3: Positive Gefühle stärken

Positive Gefühle stärken – Mindmap 68

Positive Gefühle stärken. 69

Journal Modul 3 71

Modul 4: Persönliche Ziele setzen

Sieben Gründe für eine persönliche Zielsetzung 74

Meine Ziele 75

Meine persönlichen Etappensiege 80

Journal Modul 4 82

Phase 2: Pacing-Strategien erproben und implementieren

Übersicht Phase 287

Modul 5: Pausenmanagement

Pausenmanagement: Die wichtigsten Grundsätze. 88

Tipps und Tricks für dein Pausenmanagement. 90

Die fünf Pausen-Typen 91

Löffel- und Pausenplan 96

Meine besten Wenn-Dann-Pläne97

Fake Energy – die Rolle des Adrenalins bei Post-COVID und ME/CFS . 98

Journal Modul 5100

Modul 6: Betätigungen analysieren und anpassen

Betätigungsanalyse (Kurzversion).103

Journal Modul 6106

Modul 7: Hilfsmittel verwenden

Fünf Gründe, warum Hilfsmittel deine Lebensqualität erhöhen109

Hilfsmittel im Alltag – Mindmap110

Hilfsmittel zum Einsparen von Energie und Kraft111

Der Hilfsmittel-Check-up113

Journal Modul 7115

Modul 8: Energieintensive Betätigungen meistern

Energieintensive Betätigungen meistern118

Outdoor-Kit.121

Fünf Stolpersteine in der Planung und Organisation124

Stolpersteine-Check126

Der PAR-Prozess128

Dein persönlicher Wochenplan129

Journal Modul 8133

Modul 9: Soziale Unterstützung sichern

Unterstützung in allen Lebenslagen	138
Empathische Kommunikation	142
Kommunikationsstrategien aus der Trickkiste	147
Tipps für nahestehende Personen und Angehörige	152
Journal Modul 9	155

Modul 10: Aktivitätsinseln einrichten

Der Aktivitätsinsel-Check	159
Journal Modul 10.	161

Phase 3: Evaluation und Abschluss

Übersicht Phase 3	168
------------------------------------	------------

Modul 11: Den Erfolg sichtbar machen

Evaluationsbogen	169
Von jemandem, der auszog, das Pacing zu lernen	171
Journal Modul 11.	173