

Was ist Pacing?

Pacing heißt, deine täglichen Aktivitäten so zu planen, dass sie zu deinem aktuellen Energielevel passen. Ziel ist, Energieüberschreitungen und Rückfälle zu vermeiden – und Schritt für Schritt wieder mehr Stabilität zu gewinnen.

Wichtig ist, dass nicht nur **körperliche** Tätigkeiten als Aktivität gelten, sondern auch **mentale, soziale** und **emotionale**.

Tipps zum Pacing:

- **Plane** deinen Tag bewusst
- **Einteilung der Aktivität:** ● tut gut ● mäßig anstrengend/belastend
● sehr anstrengend/belastend
Rote Aktivitäten über die Woche verteilen, Pausen einplanen, mit grünen Aktivitäten abwechseln. Überlegen, durch welche Techniken du von Rot nach Orange/Grün kommst und was dich in den roten Bereich bringt (Trigger).
- Evt. **Energietagebuch** führen
- **Prioritäten** setzen: Wesentliches zuerst.
- **Pausen** rechtzeitig: Nicht warten, bis Erschöpfung eintritt.
- **Grenzen kennen:** Körperlich, geistig, sozial, emotional – **Warnzeichen** beachten.
- **Flexibel bleiben:** Routine täglich an dein Energielevel anpassen.
- **Unterstützung anfordern und annehmen, damit du deine Grenzen einhalten kannst**
- **Eine Ergotherapie zur Unterstützung im Pacing/Energiemanagement kann sehr hilfreich sein**

Hilfreiche Informationen zum Pacing findest du auch unter:

<https://altea-network.com/vademecum/fatigue>

Zudem findest du in Kürze über meine Website das Online Programm **Mind Body Recover**, in dem auch das Thema Pacing ausführlich behandelt wird.