

Pacing

Der Begriff „Pacing“ leitet sich von „to pace yourself“ ab und bedeutet, es „ruhig angehen zu lassen“ bzw. seine Kräfte einzuteilen. Es handelt sich um eine Form des Krankheitsmanagements mit dem Ziel, unterhalb der eigenen Belastungsgrenze zu bleiben. Ziel ist ein möglichst stabiles Energilevel.

1.) Was ist Pacing? - YouTube

Acht minütiges Video der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS und Long Covid Deutschland, in dem Mia, eine selbst Betroffene, in verständlicher Sprache das Konzept von Pacing beschreibt.

2.) DGMECFS Pacing A4.pdf

Zu finden auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für ME/CFS:

Paper mit dem Titel „Pacing als Strategie zum Krankheitsmanagement bei ME/CFS“. Grafiken und praxisnahe Tabellen mit Tipps zur Alltagsgestaltung, Quellen der angewandten Fachliteratur sind angeführt, ebenso weiterführende Quellen zum Thema mittels QR-Code abrufbar.

3.) Über ME/CFS – ÖG ME/CFS

Übersicht über Krankheitsmerkmale und deren Handling

4.) Pacing – Hilfe bei Chronischer Fatigue und Long Covid - netDoktor.at

5.) PACING 2.0 – Begleitbuch –

Das Therapieprogramm für mehr Teilhabe und Wohlbefinden bei Post-COVID und ME/CFS

von Anna Battisti, Heiko Lorenzen

176 Seiten, Taschenbuch

Kurzbeschreibung des Verlags:

Wie kann ich mit meiner Energie besser haushalten?

Was hilft mir, meine Belastungsgrenzen zu erkennen – und einzuhalten?

Und wie gelingt es, trotz Einschränkungen mehr Teilhabe und Wohlbefinden im Alltag zu erleben?

Dieses Buch ist nicht für die Selbsthilfe gedacht, sondern als Arbeitsbuch im Rahmen einer professionell angeleiteten Therapie konzipiert.