

Arbeitsblatt zum Energiemanagement

Lerne, deine Kräfte einzuteilen, indem du einen Plan erstellst

Das Einteilen deiner Kräfte ist ein wichtiger Teil der Bewältigung deiner MS und des Umgangs mit den Bedürfnissen deines Körpers. Mit zeitbasierter Einteilung bringst du deinem Körper einen hilfreichen Rhythmus von Aktivität und Ruhe bei. Das kann dir helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, die Wahrscheinlichkeit von Schüben zu verringern und weniger Schmerzen und Erschöpfung zu empfinden.

Schritt 1

Wähle eine Aufgabe

Wähle eine Aufgabe, die du erledigen willst oder musst. Beginne mit einer einfachen Aufgabe, bevor du dich an schwierigere Aufgaben wagst.

Du kannst zum Beispiel einen Zeitplan für das Staubsaugen eines Zimmers aufstellen, anstatt das ganze Haus zu reinigen.

Schritt 2

Finde einen Rhythmus, der dir hilft, diese Aufgabe zu bewältigen

Schätze ab, wie viel Zeit du benötigst, um die Aufgabe erledigen zu können, ohne dich dabei unwohl zu fühlen.

- Wenn du dir nicht sicher bist, wie lange du brauchst, schaue dir an, wie viel du in den nächsten Tagen tun kannst. Du kannst auch mit deinem medizinischen Betreuer darüber sprechen, was möglich ist.
- Dein sicherer Zeitrahmen ist der Zeitraum, in dem du eine Aufgabe ausführen kannst und dich noch gut fühlst, bevor du mehr Schmerzen und Müdigkeit verspürst.

Schritt 3

Teile deinen Rhythmusplan mit

Sprich mit deinem medizinischen Betreuer über deinen Rhythmusplan. Er kann dir vielleicht zusätzliche Möglichkeiten vorschlagen, wie du deinen Plan so anpassen kannst, dass er deinen individuellen Bedürfnissen entspricht und das richtige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe für dich darstellt.

Schritt 4

Teste, überprüfe und überarbeite deinen Stufenplan nach Bedarf

Probiere deinen Plan 3 bis 4 Tage lang aus. Das sollte dir genug Zeit geben, um herauszufinden, wie gut er für dich funktioniert. Überprüfe, wie du mit deinem Zeitplan zurechtkommst. Überarbeite deinen Plan, bis er für dich funktioniert.

Wenn du deine Aufgabe erfüllt hast und:

- dich gut fühlst, versuche deine Aktivitätszeit für einen neuen Zeitraum von 3 bis 4 Tagen leicht zu erhöhen.
- dich schlechter fühlst, reduziere die Intensität deiner Aktivität, aber bleibe gleich lange aktiv und arbeite dann wieder auf dein erstes Ziel hin.

Verwende das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite, um einen Zeitplan zu erstellen.

Arbeitsblatt zum Energiemanagement

Befolge die Anweisungen auf Seite 1, um deinen Stufenplan zu erstellen.

Tag	Aufgabe	Arbeitszeit	Pausen	Ausprobieren, überprüfen und überarbeiten
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				