

# Matrix zur Auswahl der Schritte

Wahrscheinlich beinhalten alle Schritte des MS Toolkit Informationen und Hinweise, die dir helfen, mit deinen Schmerzen, deiner Erschöpfung und/oder deinen depressiven Verstimmungen umzugehen. Wir empfehlen dir, alle Schritte durchzugehen, um optimalen Nutzen aus diesem Programm zu ziehen.

Wenn du dich jedoch lieber auf einige Schritte konzentrieren möchtest oder nicht in der Lage bist, alle Schritte durchzuführen, kannst du die folgende Tabelle nutzen, um herauszufinden, auf welche Schritte du dich konzentrieren solltest.

Jeder sollte das machen:							
1. Einführung				2. Ziele setzen			
Was du tun solltest, wenn du eines der folgenden Probleme hast:	Schlaflosigkeit/ Tagesmüdigkeit	Negative Gedanken	Probleme in der Kommunikation mit anderen	Überfordert fühlen	Bewegungsmangel	Stress/ Spannungen	An „guten Tagen“ übertreiben
3. Entspannung	X	X		X		X	
4. Energiemanagement					X		X
5. Mit Gedanken arbeiten		X		X		X	
6. Emotionen regulieren				X		X	
7. Schlaf	X						
8. Kommunikation			X				
9. Aktiv sein	X				X		