

# PACING AUF KOGNITIVER & EMOTIONALER EBENE | SPORTMEDIZIN JGU MAINZ

Liebe Patientin, lieber Patient, dieser Leitfadensoll Ihnen zeigen, wie Sie Ihre täglichen Aktivitäten auf emotionaler und kognitiver Ebene so energiesparend wie möglich durchführen können.

## PACING

Ziel unserer PACING-Strategie ist es, dass Sie Ihre Energiegrenzen kennen lernen und diese im Alltag möglichst nicht überschreiten. Dabei richten sich die Aktivitäten strikt nach den individuellen Möglichkeiten. Dazu ist es wichtig, dass Sie für sich selbst herausfinden, welche Aktivitäten Sie in welchem Ausmaß tolerieren können.

## KOGNITIVE & EMOTIONALE EBENE

Wir unterscheiden zwischen Aktivitäten auf drei Ebenen:

- **körperlich,**
- **kognitiv**
- **emotional**

Beispiele für Aktivitäten auf der emotionalen Ebene wären Gespräche mit Freunden und Familie, Ereignisse wie die Geburt eines Kindes, aber auch der Verlust einer wichtigen Person usw. Auf der kognitiven Ebene finden wir Tätigkeiten wie Lesen, Zeichnen, bürokratische Arbeiten usw.

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie verstehen/lernen, dass sich die Aktivitäten auf den drei Ebenen gegenseitig positiv, aber auch negativ beeinflussen können! Deshalb sollten Sie genau beobachten, was Sie mit Freude und Energie erfüllt und was Sie belastet.

## STRESSFAKTOREN IDENTIFIZIEREN



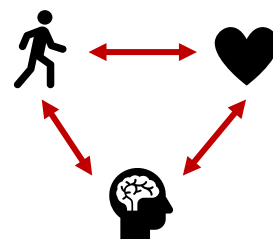
Kognitive Überforderung, Medienkonsum, Reizüberflutung (Multitasking) oder emotionaler Stress (positiv und negativ) sollten vermieden werden!

## PRAXISTIPPS

- Vermeiden Sie unnötigen Stress → Delegieren Sie schwere Aufgaben an andere Personen.
- Machen Sie bei emotionalen und kognitiven Aktivitäten spätestens **nach 10-15 Minuten Bewegungspausen!**
- Priorisieren Sie Ihre Aktivitäten.
- Erledigen Sie Aufgaben über den Tag verteilt und nicht alles auf einmal! Legen sie zwischen den Aktivitäten eine hochwertige Pause ein!
- Minimieren Sie Ihren Medienkonsum → sowohl digitales Blaulicht (Handy, TV, Computer) als auch die Inhalte können Stress verursachen.
- Reduzieren Sie Ihr soziales Umfeld auf die wichtigsten Kontakte bis Sie wieder belastbarer werden.
- Vermeiden Sie helles Licht oder laute Geräusche. Ein Raum voller Menschen kann z.B. starken Stress in Ihnen auslösen.

## BITTE BEACHTEN SIE

Belastungen auf der **emotionalen, kognitiven und körperlichen** Ebene beeinflussen sich gegenseitig. Das bedeutet, dass auch eine emotionale Überlastung am nächsten Tag zu körperlichen Beschwerden führen kann oder eine körperliche Überlastung auch kognitiven Einschränkungen (z.B. geringere Konzentrationsfähigkeit) hervorrufen kann.



## BEISPIELE FÜR AKTIVITÄTEN AUF DER KOGNITIVEN EBENE

### SCHREIBTISCHARBEIT

| PACING                                                                                                                                                                                                                                                                         | PLANUNG                                                                                                                                                                                                                                                                              | PRIORISIERUNG                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Erledigen Sie Ihre Aufgaben über den Tag verteilt.</li><li>▪ Wechseln Sie zwischen digitalen Aufgaben und Papierarbeit.</li><li>▪ Machen Sie zwischen jeder Aktivität und spätestens nach 10-15 Minuten eine Bewegungspause.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Legen Sie alles bereit, was Sie benötigen, bevor Sie anfangen.</li><li>▪ Aktivieren Sie an Ihrem Bildschirm den Blaufilter.</li><li>▪ Stellen Sie Ihren Schreibtischstuhl und Bildschirm so ein, dass sie entspannt sitzen können.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ist es notwendig, dass die Aufgaben an diesem Tag erledigt werden oder können Sie auch verschoben werden?</li><li>▪ Kann Ihnen jemand helfen und z.B. Formulare für Sie ausfüllen?</li></ul> |

### LESEN

| PACING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PLANUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PRIORISIERUNG                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Machen Sie Pausen beim Lesen – auch wenn es sich vorerst nicht anstrengend anfühlt, ist Ihr Körper nach zu langem konzentriertem Lesen erschöpft.</li><li>▪ Wechseln Sie häufiger die Position beim Lesen.</li><li>▪ Wechseln Sie zwischen körperlichen Tätigkeiten und sitzenden Tätigkeiten.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz, an dem Sie gut lesen können.</li><li>▪ Achten Sie auf ausreichend Licht aber lassen Sie sich nicht von zu grellem Licht blenden.</li><li>▪ Legen Sie das Buch auf eine Unterlage oder in eine Buchhalterung oder legen Sie Ihre Arme entspannt auf Ihrem Schoß ab.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ist das Lesen eine Tätigkeit, die Sie entspannt?</li><li>▪ Probieren Sie Hörbücher aus.</li></ul> |

## BEISPIELE FÜR AKTIVITÄTEN AUF DER EMOTIONALEN EBENE

| SOZIALE KONTAKTE                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PACING                                                                                                                                                                                                                                                                        | PLANUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PRIORISIERUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verabreden Sie sich mit einzelnen Personen anstelle von großen Gruppen.</li> <li>▪ Vermeiden Sie große Veranstaltungen.</li> <li>▪ Nehmen Sie sich Ihre Pausen oder Auszeiten bevor Unterhaltungen zu anstrengend werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laden Sie Freunde / Familienmitglieder zu sich nach Hause ein, damit Sie nicht bereits durch die Anreise erschöpft sind.</li> <li>▪ Vermeiden Sie zu viele Reize gleichzeitig - lassen Sie z.B. das Radio ausgeschaltet, während Sie sich unterhalten.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vermeiden Sie stressige Begegnungen.</li> <li>▪ Lassen Sie sich beim Kochen / Tisch abräumen etc. von Ihrem Besuch helfen.</li> <li>▪ Ist der Termin / die Verabredung für Sie entspannend oder fühlen Sie sich dadurch zusätzlich belastet?</li> </ul> |

In Anlehnung an die Beispiele des Royal College of Occupational Therapists: How to manage your energy: practical advice for people recovering from illness or managing long-term health conditions (8 June 2023)