

Pacing – deinen eigenen Rhythmus wiederfinden

Pacing bedeutet, deinem Körper wieder zuzuhören –
und ihm den Raum zu geben, den er braucht, um sich zu stabilisieren.

Viele Menschen mit Long Covid oder anhaltender Erschöpfung erleben,
dass ihr Energielevel nicht mehr verlässlich ist.

Was gestern noch möglich war, kann heute schon zu viel sein.

Das kann verunsichern, frustrieren und manchmal auch Angst machen.

Pacing setzt genau hier an:

Nicht durch „mehr tun“, sondern durch bewusstes Dosieren.

Pacing bedeutet nicht, weniger zu leben – sondern anders.

Es geht darum, deine Energie bewusster wahrzunehmen
und Aktivitäten so zu gestalten, dass sie dich nicht überfordern.

Dazu gehört auch, frühzeitig Signale deines Körpers zu erkennen
und ernst zu nehmen – bevor es zu einem Einbruch kommt.

Viele haben lange gelernt, über ihre Grenzen zu gehen.

Beim Pacing geht es darum, diese Muster Schritt für Schritt zu verändern.

Das braucht Zeit, Geduld und oft auch Unterstützung.

Ein wichtiger Teil dabei ist, herauszufinden:

Was tut dir gerade gut?

Was kostet dich Energie – und was gibt dir vielleicht sogar etwas zurück?

Pacing ist kein starres Konzept.

Es ist ein individueller Prozess, der sich an deinem Alltag orientiert.

Und genau darin liegt die Chance:

Du kannst wieder mehr Sicherheit im Umgang mit deiner Energie entwickeln.

In meiner Online-Beratung entwickeln wir gemeinsam dein persönliches Pacing –
angepasst an deinen Alltag und deine aktuelle Belastbarkeit.

Wenn du dir Unterstützung wünschst, kannst du dir hier einen Termin buchen:

www.longcovid-reboot.de

Praktische Ansätze für den Alltag

Im Umgang mit Belastung geht es oft nicht um „mehr schaffen“, sondern um ein besseres Dosieren. Kleine Veränderungen können dabei einen spürbaren Unterschied machen.

Proaktive Pausen

Warte nicht, bis dein Körper dich zur Pause zwingt. Plane bewusst Pausen ein – auch dann, wenn es dir noch gut geht. So entsteht mehr Stabilität, und Überlastung kann oft vermieden werden.

Atemübungen nach Belastung

Nach körperlicher oder mentaler Anstrengung kann es hilfreich sein, dem Nervensystem gezielt wieder Ruhe zu ermöglichen. Ruhiges, langsames Atmen kann dabei unterstützen, aus einem aktivierten Zustand wieder herunterzufinden. Schon wenige Minuten können einen Unterschied machen.

Belastung in Intervallen

Statt Aktivitäten am Stück durchzuführen, kann es sinnvoll sein, sie in kleinere Einheiten zu unterteilen. Kurze Phasen von Aktivität wechseln sich mit bewussten Pausen ab. So bleibt die Belastung besser steuerbar.

Diese Ansätze sind keine festen Regeln, sondern Möglichkeiten, die du für dich ausprobieren kannst.

Jeder Weg ist individuell – und darf sich mit der Zeit verändern.

Mini-Checkliste für deinen Alltag

- Habe ich heute bewusst Pausen eingeplant – auch ohne akute Erschöpfung?
- Habe ich nach einer Belastung kurz innegehalten und meinem Körper Zeit zur Regulation gegeben?
- Habe ich meine Atmung genutzt, um wieder etwas zur Ruhe zu kommen?
- Habe ich Aktivitäten in kleinere Abschnitte unterteilt statt alles am Stück zu machen?
- Habe ich auf erste Signale meines Körpers geachtet – und entsprechend reagiert?
- Habe ich mir erlaubt, Dinge anzupassen oder zu unterbrechen?
- Habe ich heute eher dosiert als „durchgezogen“?

Du kannst diese Punkte als Orientierung nutzen –
nicht als feste Vorgaben.

Schon kleine Anpassungen können einen Unterschied machen 