25.09.2026

Kein Wellness-Urlaub, sondern knallharte Pflicht!

10.09.2026



Foto: www.pixabay.com

Um 07.00 Uhr aufgestanden.
Am Vorabend um 22.00 Uhr zu Bett gegangen, gegen 01.00 Uhr heute Morgen zum letzten Mal auf den Wecker geschaut.
Dazwischen immer wieder unwillkürliche Muskelzuckungen im Bein, diesmal nur in einem Bein.
Trotzdem komme ich dann nicht in den Schlaf.
Um kurz vor 09.00 Uhr am Schreibtisch gesessen und einige ‚homeoffice'-Arbeiten erledigt, bis ca. 11.15 Uhr.

Dann wieder erschöpft.
Denken fällt schwer und die Konzentration auch.

‚Jetzt schon wieder hinlegen?' – schießt es mir in den Kopf.

Am Liebesten doch noch etwas machen … wollen …

Aber ‚können' ….? Geht nicht.

Ich muss was ‚tun' …

pacing

und mein Kopf sagt mir:
‚Es bleibt dir nichts weiter übrig, wenn du noch gut durch den Tag kommen willst!
Leg' dich was hin, wenigstens 30 oder 45 Minuten. … und dann schaue weiter.'

Ich folge der Vernunft und meiner Erfahrung, wie wichtig ‚pacing' für mich ist.

13.02.2026

Immer wieder: pacing lernen!

25.01.2026: Beistand

Pacing bei Long-Covid!
Wie umgedacht werden muss, um Betroffene zu verstehen!

Musik für's reine Sein

Musik für's reine Sein – Pacing durch Nichtstun

14.11.2025

Long-Covid: Keine Hoffnung auf wirksame Therapie