13.02.2026

Immer wieder: pacing lernen!

25.01.2026: Beistand

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

22.08.2024

„pacing“ oder: ‚Die Löffelchen-Strategie‘



Bild von Matej Madar auf Pixabay

Wenn wir momentan beim Umgang mit **Long-Covid** davon sprechen, die **„3P-Strategie“** anzuwenden, dann stecken dahinter die englischen Begriffe: **„pacing, priority, planning“.**
Damit ist gemeint, die eigenen Kraft- oder Energieressoucen zu erkennen, für sich persönlich Prioritäten zu setzen, in dem man sich die Frage beantwortet, was für mich jetzt besonders wichtig ist und dann auch einen Plan zu erstellen, wie man diese Ressourcen einsetzen möchte.

Jetzt sind das nur Begriffe und in dem Buch von **Dr. Natalie Grams**, das ich gerade lese, habe ich ein schönes Bild gefunden, das mir und anderen helfen kann, zu verstehen, warum ich – trotz Long-Covid – manchmal etwas tun kann und wieso ich das gerade mache, was ich mache.

Ich habe in dem Buch folgendes Zitat gefunden:

> ***„Sie [Anm. von mir: die Psychotherapeuting] erzählte mir von einer Patientin (…): Diese habe sich mit einer Freundin im Café getroffen (…) und [ihr] geantwortet: „Ich kann mich mit dir im Café treffen, das kostet mich aber fünf Löffelchen Energie. Ich habe jeden Tag zehn Löffelchen, wenn ich mich mit dir treffe, habe ich also für den ganzen Rest des Tages nur noch fünf Löffelchen übrig. Und ich habe dafür aufs Duschen heute Morgen verzichtet.“***
>
> *aus: Dr. med. N. Grams, Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, …, Books on Demand, 2024, S. 91*

Mir persönlich hilft dieses Bild von der **Löffelchen-Strategie** sehr, damit ich selber gut mit meinen Ressourcen (hier im Bild von Löffelchen) umgehen kann.



Bild von Security auf Pixabay

Ich mache mir bewusst, dass ich nur eine bestimmte Anzahl von Löffelchen pro Tag zur Verfügung habe. Ich mache mir ebenfalls klar, welche Aktivitäten mir wie viele Löffelchen an diesem Tage wegnehmen/kosten.
Und indem ich meinen Tag auch immer wieder neu planen muss, muss ich vorher entscheiden, wofür ich wie viele Löffelchen einsetzen will.

Am Ende des Tages – oder vielleicht auch erst ein oder zwei Tage später – werde ich dann erkennen müssen, ob meine Kalkulation gepasst hat.

Am 16. August habe ich davon berichtet, dass ich falsch kalkuliert hatte und meine Euphorie mit mir durchgegangen ist und ich mir dadurch selber geschadet habe.

Indem ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass diese Löffelchen-Strategie nicht nur für mich, nicht nur für Long-Covid-Patient:innen hilfreich sein kann, sondern auch für alle anderen kranke wie gesunde Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit gut einteilen müssen.