

# Willkommen in den Arbeitsblättern

Liebe Eltern und Angehörige, liebe Kinder und Jugendliche,  
die folgenden Arbeits- und Informationsblätter begleiten den  
Inhalt des Buches. Sie fassen Themen auf einfache Art zu-  
sammen, ergänzen diese und vermitteln Tipps und Strategien.

Kleine Icons (s. unten) zeigen an, ob das jeweilige Arbeitsblatt  
eher an Eltern oder an die jugendlichen Betroffenen gerichtet  
ist. Zusammenfassende oder ergänzende Informationen sind für  
verschiedene Zielgruppen geeignet.

Die Zuordnung erkennt man jeweils an diesen Icons:

Eltern

Kind

allgemeine  
Information



Manche Arbeitsblätter enthalten kein Icon - hier handelt es sich  
um Comic-Seiten, die auf unterhaltsame Weise fortlaufend  
Inhalte veranschaulichen. Die Comics lassen sich frei  
zusammenstellen, je nach Interesse und Bedarf.

Ich wünsche viel Freude, einen hohen Erkenntnisgewinn und  
vor allem eine gute Genesung!

Lea Höfel

# Symptomkärtchen ME/CFS



Hier findest du die häufigsten Symptome bei einer ME / CFS-Erkrankung, orientiert an Kriterien und Schilderungen von Betroffenen. Finde die Symptome, die bei dir zutreffen – nicht alle treten bei jedem auf. Falls dir etwas fehlt, kannst du das natürlich gern ergänzen.

Für die Planung deiner Therapie ist es hilfreich, deine Symptome gut benennen zu können.



# Zusatzinfo: Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen I/III

Die Entwicklungsphasen Ihres Kindes bieten wertvolle Einblicke, wie es die Welt erlebt und auf Herausforderungen reagiert, insbesondere unter den Bedingungen von ME / CFS. Gehirn und Nervensystem entwickeln sich über die Lebensspanne hinweg kontinuierlich, was bedeutet, dass jedes Alter seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen mit sich bringt. Zentral für die Verarbeitung von Reizen und für das Aktivitäts- und Energiemanagement sind das limbische System, das unsere Emotionen steuert, und der präfrontale Kortex, der Handlungen und Gefühle reguliert. Da diese Bereiche bei Kindern und Jugendlichen noch nicht vollständig entwickelt sind, kann es ihnen schwerfallen, ihre eigenen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse genau zu erkennen, auszudrücken und Handlungen anzupassen.

**Kleinkinder** erleben die Welt intensiv durch ihre Sinne und sind noch weit davon entfernt, die langfristigen Konsequenzen ihrer Handlungen zu verstehen. In dieser Phase entwickeln sie grundlegende motorische und sensorische Fähigkeiten. Auch wenn keine spezifischen Daten über das Vorkommen von ME / CFS in den ersten Lebensjahren vorhanden sind, kann Fatigue als Symptom einer anderen Erkrankung (wie Krebserkrankung oder Infektion) vorhanden sein. Achten Sie auf subtile Anzeichen wie verändertes Schlafverhalten, Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme, Weinerlichkeit oder verlangsamte Reaktionen. Eine ruhige, stabile Routine hilft, Überlastung zu vermeiden.

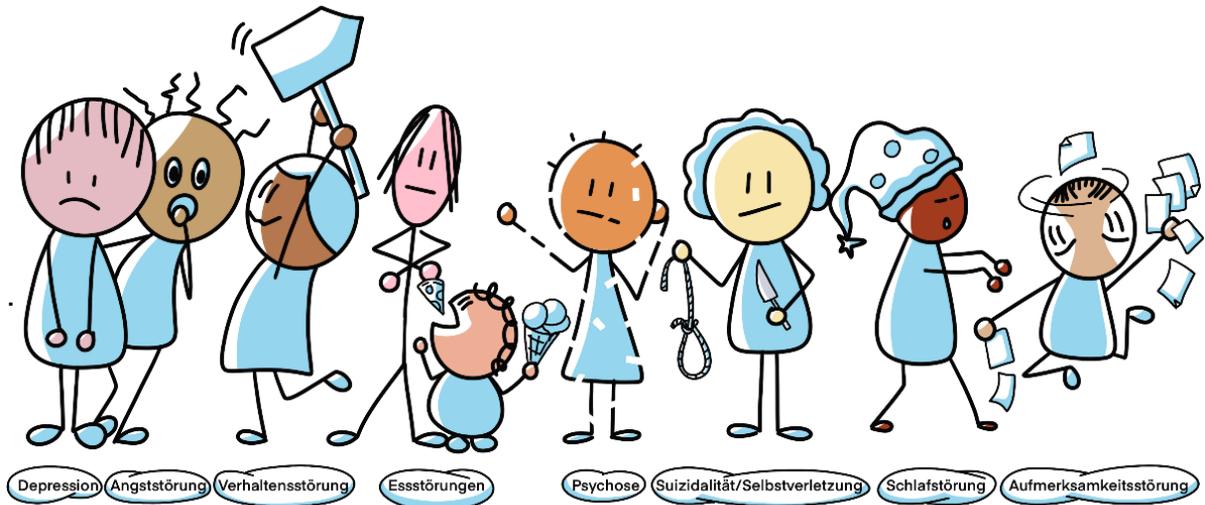
**Schulkinder** beginnen, logische Zusammenhänge zu verstehen und einfache Ursache-Wirkung-Beziehungen zu erkennen. Ihre wachsende Fähigkeit zur Reflexion hilft ihnen, allmählich ein Bewusstsein für ihre eigenen Grenzen zu entwickeln, auch wenn dieses Verständnis noch begrenzt ist und nicht vorausschauend eingesetzt wird. Ihr Kind kann in diesem Alter die Erkrankung auf spielerische Art verstehen, benötigt jedoch deutliche Unterstützung beim Einhalten von Ruhephasen.

**Jugendliche** erkennen zunehmend die Komplexität ihrer Umwelt und streben nach Unabhängigkeit. Sie entwickeln abstraktes Denkvermögen und können komplexe soziale und persönliche Herausforderungen besser verstehen. Sie können mehr Verantwortung für ihre Alltagsplanung übernehmen. Der soziale Druck und das Bedürfnis, „normal“ zu sein, können dazu führen, dass sie sich überanstrengen. Unterstützen Sie ihr Kind in diesem Alter, doch gewähren Sie zugleich Autonomie und das Erleben eigener Erfahrungen, auch wenn dies manchmal schwerfällt.

# Zusatzinfo: Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen II/III

## Psychische Herausforderungen in Kindheit und Jugend

Auch wenn es paradox klingen mag, gehören psychische Erkrankungen zur Normalität. Man geht davon aus, dass jedes sechste Kind Anzeichen von emotionalen oder Verhaltensstörungen zeigt.<sup>1</sup>



Die Corona-Pandemie mit Lockdown, Homeschooling und allen Sorgen und Unsicherheiten rund um das Virus haben die Lage nochmals verschärft, vor allem bezogen auf Ängste.<sup>2</sup>

Psychische Erkrankungen sind bei Kindern und Jugendlichen somit weder stigmatisierend noch ungewöhnlich und können selbstverständlich auch bei Betroffenen mit ME / CFS vorkommen. Sie zu ignorieren, wäre ein Fehler, denn sie beeinträchtigen das Wohlbefinden Ihres Kindes erheblich und können die ME / CFS-Symptomatik direkt und indirekt begünstigen. Zum Beispiel können Angststörungen aufgrund der hohen emotionalen und körperlichen Erregbarkeit die Erschöpfung und das Unwohlsein verstärken, während depressive Symptome die Motivation verringern können, notwendige Behandlungspläne einzuhalten.

Was wir alle wollen, ist die bestmögliche Therapie für Ihr Kind. Deshalb ist es wichtig, immer die körperlichen, psychischen und sozialen Aspekte in die Therapieüberlegungen miteinzubeziehen.

1. Barkmann, C. & Schulte-Markwort, M. (2012): Prevalence of emotional and behavioural disorders in German children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(3):194-203.
2. Ravens-Sieberer, U., et al., *Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany*. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 2022. 31(6): p. 879-889

# Zusatzinfo: Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen III/III

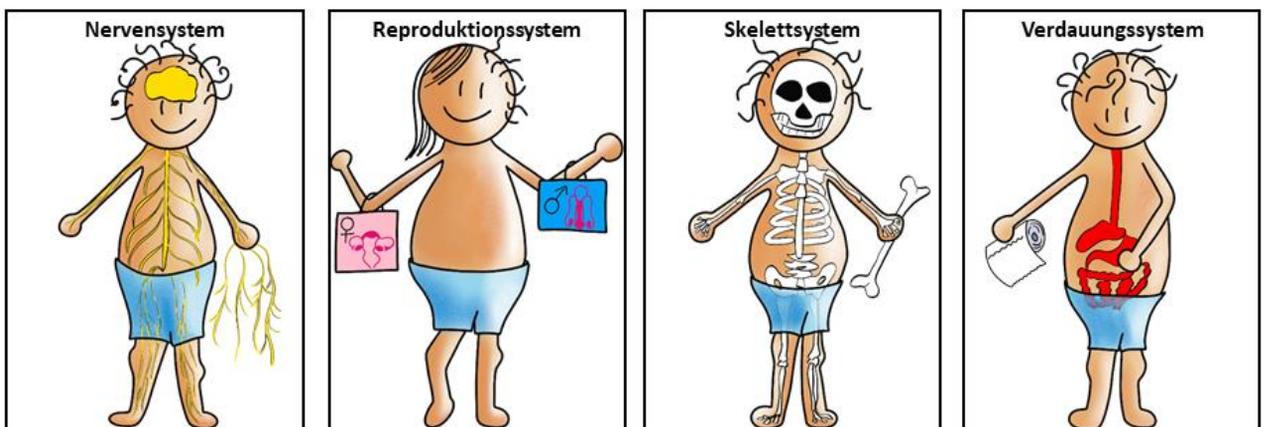
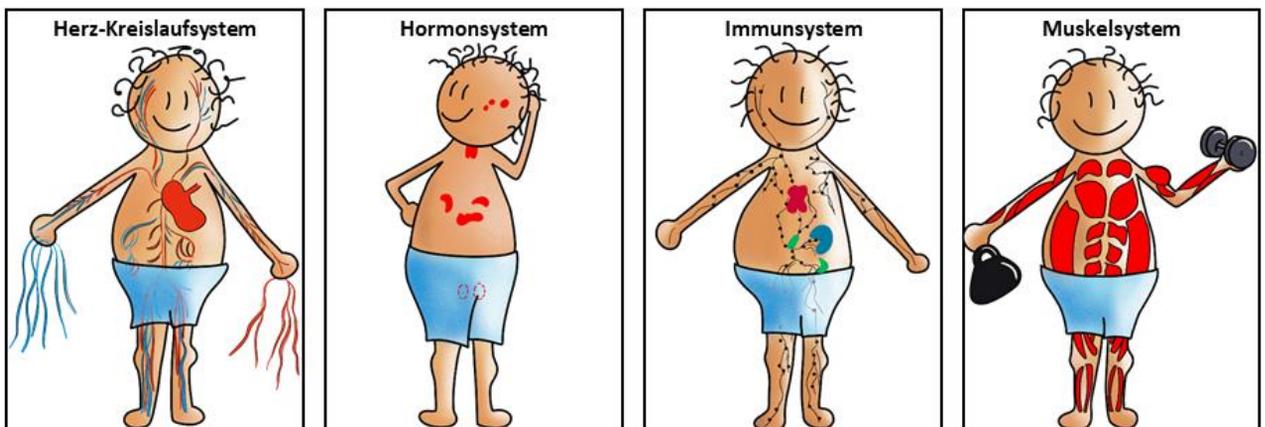
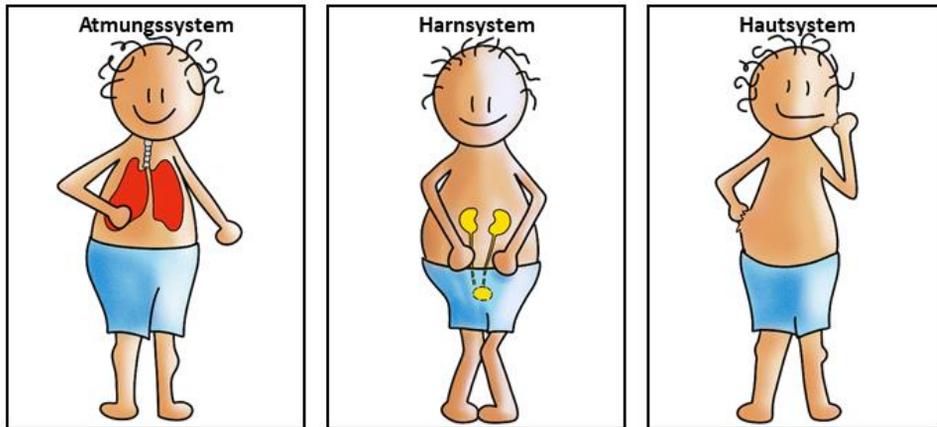
## Fazit

Kinder und Jugendliche sind in ihrer Entwicklung noch nicht so weit wie Erwachsene, und ihr Umgang mit einer komplexen Erkrankung wie ME/CFS hängt stark von ihrer Entwicklungsphase ab. Sie brauchen besondere Unterstützung, da ihre Fähigkeit, Belastungsgrenzen zu erkennen und Erschöpfung zu managen, noch nicht voll entwickelt ist. Zudem können psychische Erkrankungen, die bei jungen Menschen recht häufig sind, eine zusätzliche Herausforderung darstellen. Eltern, Betreuer und Fachkräfte sollten all diese Aspekte berücksichtigen, um eine wertschätzende, liebevolle und professionelle Hilfe zu ermöglichen.



*Jede Kindheit ist eine Reise durch tausend Welten, geprägt von unendlichen Möglichkeiten und leisen Grenzen.*

# Organsysteme auf einen Blick



ME / CFS kann den ganzen Körper betreffen und viele verschiedene Organsysteme beeinflussen. Es ist häufig noch unklar, ob es sich um Ursachen, Symptome, Folgen, Begleiterscheinungen oder alternative Erkrankungen handelt.

Reflektieren Sie die Übersicht somit kritisch und konsultieren Sie mit Ihrem Kind einen qualifizierten Arzt oder ein erfahrenes Therapeutenteam, bevor Sie eigene Schlüsse ziehen. Jedes Kind ist anders, und nicht alle Symptome treten bei jedem auf.

# Säulen der Stabilisierung und Genesung



Gemeinschaft und soziale Unterstützung	Es ist wichtig, dass du nicht allein bist. Familie, Freunde, Lehrer und Fachleute können dir Rückhalt geben und dir helfen, mit den Herausforderungen im Alltag besser zurechtzukommen.
Bildung und Aufklärung	Es hilft, mehr über deine Erkrankung zu wissen. Je besser du verstehst, warum du erschöpft bist und wie du mit deinen Kräften haushalten kannst, desto einfacher wird es, die richtigen Entscheidungen für dich zu treffen und dein Umfeld aufzuklären.
Aktivitäts- und Energiemanagement	Um Überanstrengung zu vermeiden, ist es wichtig, eine gute Balance zwischen Pausen und Aktivität zu finden. Indem du bewusst zwischen verschiedenen Tätigkeiten wechselst, kannst du deine Energie besser einteilen und Erschöpfung vorbeugen.
Symptommanagement	Neben der Erschöpfung hast du vielleicht weitere Beschwerden und Symptome. Diese sollten auch behandelt werden, damit es dir insgesamt besser geht.
Emotionale Stärke	Entspannungstechniken und der Umgang mit Stress können dir helfen, besser mit den Herausforderungen deiner Erkrankung umzugehen und deine Stimmung zu stabilisieren.
Schlaf	Guter Schlaf ist wichtig, damit dein Körper sich erholen kann. Wenn du ausreichend schläfst, hast du am nächsten Tag mehr Energie und fühlst dich weniger erschöpft.
Ernährung	Eine ausgewogene Ernährung gibt deinem Körper die Nährstoffe, die er braucht, um sich zu regenerieren und stärker zu werden. Mit der richtigen Ernährung kannst du deine Gesundheit unterstützen und die Symptome verbessern.
Gesundheitsmedikation	Manchmal sind Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel notwendig, um bestimmte Symptome zu lindern. Dein Arzt kann dir helfen, die richtige Unterstützung zu finden, damit du dich etwas besser fühlst.

*Die acht Säulen der Stabilisierung und Genesung zeigen dir Wege, wie du mit deiner Erkrankung gut umgehen kannst. Sie unterstützen dich dabei, deine Energie klug einzuteilen und die richtige Hilfe zu finden, sodass du gezielt auf deine Gesundheit achten kannst.*

# Checkliste Arztbesuch



## Vorab

- Vorherige Erkrankungen
- Liste mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln, inklusive Dosis und Beginn der Einnahme
- Liste mit bisherigen Arztbesuchen, Untersuchungen und Untersuchungsergebnissen
- Beginn der Symptome
- Welche Symptome treten auf?
- Welche Symptome überwiegen?
- Wie häufig treten die Symptome auf?
- Was verschlimmert die Symptomatik?
- Was war vorher möglich, was jetzt nicht mehr geht (Hobby, Schule, sozialer Bereich, Freizeit, Familie etc.)
- Wie ist das emotionale Befinden?
- Was ist an einem guten Tag machbar?
- Was ist an einem schlechten Tag machbar?
- Wie ist das Schlafverhalten (Dauer, Qualität, Häufigkeit, Rhythmus)?
- Beschreibung eines typischen Tages
- Wie lange sind Gespräche möglich?
- Ist Schulbesuch möglich, wenn ja, wie lange?
- Wie lange kann sich konzentriert werden?

## Zum Ende des Arztbesuches sollten Sie diese Fragen für sich beantworten können:

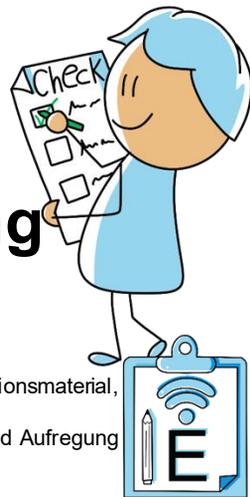
- Was ist das Problem meines Kindes?
- Was soll es tun?
- Was soll ich tun?
- Warum ist es wichtig für mein Kind, dies zu tun?
- Warum ist es wichtig für mich, dies zu tun?
- Was sind die nächsten Schritte?

Falls Sie die Antworten nicht wissen, fragen Sie bitte nach.

- Bitten Sie um eine Zusammenfassung des Besuchs und gegebenenfalls ...
- um eine schriftliche Zusammenfassung der Medikamentenempfehlungen und empfohlenen Strategien.

*Für die Vorbereitung auf den Arztbesuch ist es hilfreich, sich vorab über die wichtigsten Themen und Antworten Gedanken zu machen. Zögern Sie zum Abschluss nicht nachzufragen, sollten Sie etwas nicht verstanden haben, und bitten Sie um eine Zusammenfassung.*

# Checkliste „Stationäre Einrichtung“



## Vorbereitung und Ankunft

- Werden die Kriterien für eine Aufnahme sorgfältig geprüft?
- Werden Sie über Inhalte und Ziele der Therapie ausreichend informiert (z.B. über Homepage, Informationsmaterial, Gespräche)?

Das Aufnahmegespräch wird üblicherweise an Tag 1 durchgeführt. Dies kann jedoch aufgrund von Anreise und Aufregung manchmal überfordernd für Ihr Kind sein.

- Gibt es die Möglichkeit, das Aufnahmegespräch flexibel und ggf. über mehrere Tage verteilt durchzuführen?
- Können anfangs nur die Eltern befragt werden, sollte das Kind zu erschöpft sein?

## Individuell angepasste Betreuung und Schutz der Umgebung

- Ist das Zimmer vor Lärm und anderen Reizüberflutungen geschützt?
- Ist das Kind in einem Einzelzimmer untergebracht bzw. welche Maßnahmen ermöglichen einen Rückzug?
- Finden die Therapien in nahegelegenen Behandlungsräumen und/oder im Zimmer statt, um längere Wegstrecken zu vermeiden?
- Wird auf eine ruhige und geräuscharme Umgebung auf Station geachtet?

## Flexible und bedürfnisorientierte Therapigestaltung

- Ist die Tagesstruktur an ME / CFS angepasst (z.B. späteres Aufstehen)?
- Werden regelmäßige Pausen eingeplant?
- Ist die Dauer einer Therapieeinheit begrenzt (z.B. max. 30 Minuten)?
- Wird das tägliche Befinden beobachtet und notiert?
- Werden Therapieinhalte und Tagesablauf nach der Belastbarkeit und dem täglichen Befinden des Kindes individuell angepasst?

## Multiprofessionelles, interdisziplinäres Team

- Besteht das Team aus mehreren Fachdisziplinen wie Medizin, Psychologie, Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Schule, Sozialdienst?
- Tauscht sich das Team regelmäßig aus?
- Hat das Team spezielle Schulungen zu ME / CFS erhalten?

## Therapeutische Schwerpunkte

Bietet die Einrichtung speziell Therapien an zu

- Kreislauf,
- Schmerzen,
- emotionaler Stabilisierung,
- Pacing?

Sind die Therapien überwiegend

- nichtmedikamentös
- medikamentös\*?

## Einbindung der Eltern

- Werden Eltern in den Therapieprozess einbezogen und regelmäßig über den Verlauf informiert?
- Werden Eltern geschult?
- Finden Planungsgespräche zur Weiterführung zu Hause statt?

Jede Klinik oder Rehabilitationseinrichtung hat ihre eigenen Regeln. Zudem sind manche Regelungen wie Mediennutzung, Schlaf, Besuchszeiten oder Ruhephasen bei ME / CFS noch einmal klarer definiert, um die Chance auf eine gesundheitliche Verbesserung zu erhöhen. Diese Regeln beruhen üblicherweise auf strukturellen Vorgaben der Einrichtung, wissenschaftlichen Grundlagen, pädagogischem Wissen und Erfahrung. Prüfen Sie, ob Sie die jeweiligen Vorgaben annehmen können oder nicht. Es ist weder für die Einrichtung noch für Sie als Eltern und erst recht nicht für die Genesung Ihres Kindes hilfreich, wenn es zu dauerhaften Diskussionen um festgelegte Vorgaben kommt.

## Zusatzfragen

- Wie ist die Mediennutzung geregelt (Handy, Tablet, Fernsehen etc.)?

Üblicherweise ist bei ME / CFS eine deutliche Reduktion und nächtliche Abgabe anzuraten.

- Wie sind die Ausgangsregelungen?

Besuchs- und Ausgehzeiten sollten reglementiert werden, um Erholung und Therapieeinheiten zu ermöglichen.

\*Eine professionelle Einrichtung sollte beides anbieten können. Ein großer Vorteil einer stationären Therapie oder Rehabilitationsmaßnahme ist, dass Ihr Kind dort nichtmedikamentöse Strategien unter fachkundiger Anleitung und mit unterstützender Begleitung ausprobieren kann. Das ist oft im Alltag zu Hause oder in einer ambulanten Umgebung schwieriger zu bewerkstelligen. Medikamente können in bestimmten Fällen eine wertvolle Unterstützung bieten, doch ist es bei dieser Erkrankung oft sinnvoll, zunächst sanftere, nichtmedikamentöse Methoden zu erkunden.

*Bei der Planung einer stationären Therapie oder Rehabilitationsmaßnahme bei ME / CFS ist es wichtig, sich vorab über die Rahmenbedingungen zu informieren und das Kind darauf vorzubereiten. Einige wichtige Aspekte finden Sie hier gelistet.*

# Reflexion von medienwirksamen Therapieansätzen I/II

## **HBOT: Sauerstoff mit Nachdruck**

Die hyperbare Sauerstofftherapie, kurz HBOT, ist ein medizinisches Verfahren, bei dem Betroffene in einer speziellen Druckkammer reinen Sauerstoff unter erhöhtem Druck einatmen. Dieser Prozess erhöht die Menge an Sauerstoff im Blut und in den Geweben, was die Heilung fördern, das Immunsystem stärken und die Blutzirkulation verbessern kann.<sup>1, 2</sup> Vereinzelt Untersuchungen deuten darauf hin, dass diese Therapie bei einigen ME / CFS-Betroffenen zu mehr Energie, verbesserten geistigen Funktionen und einer Reduktion von Schmerzen und Entzündungen führt. Die HBOT befindet sich jedoch in der Behandlung von ME / CFS noch in der Forschungsphase und ist nicht frei von Risiken.

Da die Behandlung das Verlassen des Hauses bedeutet, sollte besonders bei schwer und sehr schwer Betroffenen der Energieaufwand für den Weg und die Belastung durch die ungewohnte Umgebung bedacht werden.

## **APHERESE: Die Blutwäsche**

Die Meinungen zur Apherese sind geteilt: Während einige sie als vielversprechende Behandlungsoption verteidigen, sehen andere sie kritisch, besonders im Kontext von ME / CFS.

Unter Apherese versteht man verschiedene medizinische Verfahren zur Blutreinigung, bei denen bestimmte Substanzen oder Zellen, die Krankheiten verursachen können, gezielt aus dem Blut gefiltert werden. Bei ME / CFS wird Apherese manchmal experimentell in schweren Fällen eingesetzt, um potenziell schädliche Autoantikörper, Entzündungsmarker oder Mikrogerinnsel zu entfernen.

Die Forschung ist noch begrenzt und rechtfertigt keine breite Anwendung. Daher wird die Apherese in der Regel nur in sehr schweren Fällen unter strenger medizinischer Aufsicht angewendet, nachdem andere Therapieoptionen ausgeschöpft sind. Zudem sollte vorab klar nachgewiesen werden, ob die schädlichen Substanzen, die herausgewaschen werden sollen, im Organismus überhaupt vorhanden sind.<sup>3-6</sup>

Es ist wichtig zu bedenken, dass die Apherese sowohl körperlich als auch emotional sehr belastend sein kann, da das Verfahren wiederholtes Verlassen des Hauses und eine aufwändige Behandlungsprozedur erfordert.

## **GET (Graded Exercise Therapy, gestufte Trainingstherapie): Stück für Stück voran**

Frühere Behandlungsempfehlungen umfassten oft die gestufte Trainingstherapie, bei der schrittweise das Aktivitätsniveau erhöht wird. Es ist inzwischen erwiesen, dass dies bei ME / CFS nicht hilfreich ist und sogar die Symptomatik und den Krankheitsverlauf deutlich verschlechtern kann.<sup>7-9</sup> Eine Steigerung der körperlichen Aktivität sollte erst in Betracht gezogen werden, nachdem über einen längeren Zeitraum keine Verschlechterung der Symptome bei gleichbleibendem Aktivitätsniveau festgestellt wurde.

1. Robbins, T., et al., Hyperbaric oxygen therapy for the treatment of long COVID: early evaluation of a highly promising intervention. Clin Med (Lond), 2021. 21(6): p. e629-e632.
2. Akarsu, S., et al., The efficacy of hyperbaric oxygen therapy in the management of chronic fatigue syndrome. Undersea Hyperb Med, 2013. 40(2): p. 197-200.
3. Scheibenbogen, C., et al., Immunoadsorption to remove  $\beta_2$  adrenergic receptor antibodies in Chronic Fatigue Syndrome CFS/ME. PLoS One, 2018. 13(3): p. e0193672.
4. Bomstein, S.R., et al., Chronic post-COVID-19 syndrome and chronic fatigue syndrome: Is there a role for extracorporeal apheresis? Mol Psychiatry, 2022. 27(1): p. 34-37.
5. Steenblock, C., et al., Post COVID and Apheresis - Where are we Standing? Horm Metab Res, 2022. 54(11): p. 715-720.
6. Volkmann, J. and V. Gödecke, Aktueller Stand der Long/PostCOVID-Therapie. Die Nephrologie, 2024.
7. Vink, M. and A. Vink-Niese, Graded exercise therapy for myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome is not effective and unsafe. Re-analysis of a Cochrane review. Health Psychol Open, 2018. 5(2): p. 2055102918805187.
8. Fink, P., et al., [Facts and myths about chronic fatigue syndrome]. Ugeskr Laeger, 2022. 184(21).
9. National Institute for Health and Care Excellence: Guidelines, in Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management. 2021, National Institute for Health and Care Excellence (NICE): London.

*In den Medien werden immer wieder vereinzelte Therapieansätze hervorgehoben, die verständlicherweise bei Eltern und Kind große Hoffnung und positive Erwartungen auslösen. Dennoch ist es wichtig, die Therapieoptionen kritisch zu hinterfragen, den Nutzen und die Risiken zu recherchieren und den Aufwand und somit den Energieverlust, der mit den oft aufwändigen Therapien einhergeht, einschätzen zu lernen.*

*Bitte kontaktieren Sie auch immer einen Arzt und holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.*



# Reflexion von medienwirksamen Therapieansätzen II/II

## **CBT (Cognitive Behavioral Therapie / Kognitive Verhaltenstherapie): Gedanken und Verhalten auf der Spur**

In der Vergangenheit wurde ME / CFS fälschlicherweise oft als psychiatrische Erkrankung betrachtet. Daraus resultierte die Empfehlung von Psychotherapie, insbesondere der Kognitiven Verhaltenstherapie, als primäre Behandlungsmethode. Es hat sich jedoch gezeigt, dass solche Therapien ME / CFS nicht heilen können und sie möglicherweise die Belastung der Betroffenen erhöhen, indem sie unrealistische Verhaltensänderungen fordern oder einen zu hohen energetischen Aufwand für die Auseinandersetzung mit belastenden Themen verlangen.

Trotzdem bleibt eine psychotherapeutische Unterstützung aus mehreren Gründen wichtig:

- **Traumata:** Psychische Traumata können in einigen Fällen ME / CFS auslösen.
- **Lebensqualität:** ME / CFS beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich. Gespräche und akzeptanzbasierte Ansätze helfen, die Situation besser zu bewältigen und graduell positive Aspekte des Lebens zu erkennen.
- **Emotionale Belastung:** ME / CFS kann zu Depression und Ängsten führen, die psychotherapeutisch aufgefangen werden sollten.
- **Entspannung:** Methoden zur Entspannung sind wichtig, da sie helfen, Energieverluste aufgrund emotionaler oder körperlicher Anspannung zu reduzieren.
- **Gedankenkontrolle:** Eine intensive Beschäftigung mit der Krankheit und negatives Gedankenkreisen kosten viel Energie. Psychotherapeutische Techniken zur Steuerung der Gedanken schaffen hier Erleichterung.
- **Kognitive Herausforderungen:** Probleme wie Gedankensprünge, Ablenkbarkeit oder Merkschwierigkeiten können in der Psychotherapie gezielt aufgegriffen und gemindert werden.
- **Emotionale Entlastung:** Viele Kinder und Jugendliche scheuen davor zurück, ihr Umfeld mit ihren Gefühlen und Sorgen zu belasten. Psychotherapie bietet einen sicheren Raum, um sich zu öffnen und emotionale Lasten zu teilen.

Psychotherapie bei ME / CFS sollte also nicht primär auf die Heilung der Krankheit abzielen, sondern vielmehr unterstützend wirken, um mit den Symptomen und der damit verbundenen emotionalen Belastung besser umgehen zu können.

## **FAZIT**

In den Medien wird oft von Wunderheilungen durch bestimmte therapeutische Ansätze berichtet. Jedoch hat bislang keine dieser Methoden allein die Erkrankung geheilt oder die Symptome dauerhaft und überzeugend minimiert. Stattdessen zeigt sich, dass eine umfassende Anpassung der Lebensführung, die durch die acht Säulen der Stabilisierung und Genesung dargestellt wird, am vielversprechendsten ist. Diese Säulen, welche im Buch vorgestellt werden, umfassen verschiedene Aspekte des täglichen Lebens und der medizinischen Betreuung, die gemeinsam darauf abzielen, das Wohlbefinden zu verbessern und die Symptome von ME / CFS zu reduzieren.

*In den Medien werden immer wieder vereinzelte Therapieansätze hervorgehoben, die verständlicherweise bei Eltern und Kind große Hoffnung und positive Erwartungen auslösen. Dennoch ist es wichtig, die Therapieoptionen kritisch zu hinterfragen, den Nutzen und die Risiken zu recherchieren und den Aufwand und somit den Energieverlust, der mit den oft aufwändigen Therapien einhergeht, einschätzen zu lernen.*

*Bitte kontaktieren Sie auch immer einen Arzt und holen Sie sich eine Zweitmeinung ein.*

# Envelope: Dein Energie-Umschlag



## **Stelle dir deinen „Energie-Umschlag“ vor**

Stelle dir vor, dass dich ein unsichtbarer „Umschlag“ umhüllt, der deine maximale Energiemenge für den Tag beinhaltet.

## **Plane deine Aktivitäten clever**

Teile deine Aufgaben in kleinere, überschaubare Teile auf und achte darauf, dass du immer innerhalb deines „Energie-Umschlags“ bleibst.

## **Pausen und Erholung einplanen**

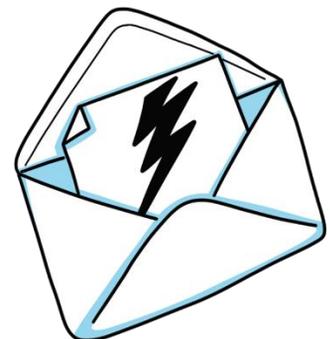
Sorge dafür, dass du regelmäßig Pausen machst und dir Zeit zur Erholung nimmst, um deine Energie zu schonen.

## **Höre auf deinen Körper**

Achte gut auf die Signale deines Körpers. Wenn du merkst, dass deine Energie schwindet oder deine Symptome stärker werden, halte inne und gönne dir eine Pause, bevor du weitermachst.

## **Führe ein Tagebuch**

Schreibe auf, was du tust und wie du dich dabei fühlst. So kannst du Muster erkennen und deinen „Energie-Umschlag“ mit der Zeit erweitern.



*Die Envelope Theorie, also die Vorstellung eines (Energie-) Umschlags, der deine Energie-Grenzen darstellt und aus dem du Energie schöpfen kannst, kann dir dabei helfen, deine Energie über den Tag sinnvoll aufzuteilen.*

# Spoonies



## **Lege dir Energielöffel zurecht**

Stelle dir vor, du hast jeden Tag eine bestimmte Anzahl von „Löffeln“ Energie, z.B. 12 Löffel.

## **Plane deine Aktivitäten**

Überlege, wie viele Löffel du für verschiedene Aufgaben brauchst, und plane, wie du sie einteilen kannst.

## **Wähle Wichtiges aus**

Nutze deine „Löffel“ zuerst für die Dinge, die dir am wichtigsten sind oder die du unbedingt erledigen musst.

## **Plane Pausen ein**

Denke daran, regelmäßig Pausen zu machen, um deine Energie zu schonen und Überlastung zu vermeiden. Pausen helfen dir, deine Energie zu bewahren.

## **Bleib flexibel**

Es ist in Ordnung, Pläne zu ändern, wenn du merkst, dass du mehr Energie für unerwartete Dinge brauchst. Sei bereit, deinen Tag anzupassen, wenn es nötig ist.

## **Spare dir ein paar „Löffel“ auf**

Es kann hilfreich sein, ein paar Löffel pro Tag aufzusparen. Erstens hast du dann noch Energie, falls unerwartete Anforderungen kommen. Zweitens kann dadurch dein Energiespeicher über den Verlauf der Zeit wieder aufgefüllt werden.

*Die Spoonies-Metapher, also die Metapher der Löffel, kann dir dabei helfen, deine Energie einzuschätzen und über den Tag verteilt sinnvoll aufzuteilen.*



# Handyakku



## **Kenne dein maximales Energielevel**

Sei dir bewusst, dass deine Energie möglicherweise nicht vollständig aufgeladen werden kann. Wie bei einem Handyakkum kann es sein, dass momentan nicht mehr ganz so viel Energie aufgetankt wird wie früher.

## **Beachte den Ladezustand**

Plane deine Aktivitäten und Pausen so, dass sie deinem aktuellen Energielevel – also deinem momentanen „Ladezustand“ – entsprechen, und gehe nicht darüber hinaus.

## **Lege regelmäßige und rechtzeitige Pausen ein**

Plane bewusst Ruhephasen in deinen Tagesablauf, um deine Energiereserven gut zu verteilen. Vermeide es, die Energiespeicher vollkommen zu leeren, da die Entladung auf einmal sehr schnell gehen kann.

## **Plane mögliche Energieverluste ein**

Berücksichtige, dass unerwartete Ereignisse oder Belastungen mehr Energie kosten können, zum Beispiel Kälte oder lange Gespräche. Das tut keinem Akku gut!

## **Topp-Tipp**

### **Lade deine Energie regelmäßig auf!**

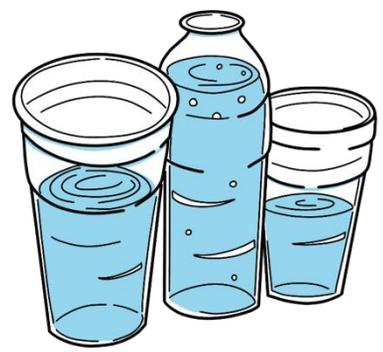
Warte nicht, bis deine Energie sehr niedrig oder aufgebraucht ist. Lade sie regelmäßig auf.

*Manchmal ist es einfach, sich den Körper mit seiner Energie wie ein Handy mit einem etwas defekten Akku vorzustellen. Er funktioniert momentan vielleicht nicht mehr ganz so zuverlässig wie früher. Die Vorstellung kann dir dabei helfen, deine Energie einzuschätzen und über den Tag verteilt sinnvoll aufzuteilen.*

*Außerdem kannst du es so gut anderen erklären, denn jede Person hat schon mal ein Handy geladen.*



# Spieleanleitung Becherübung



## Benötigtes Material:

Mehrere Becher, 1 Liter Flüssigkeit (um die Energie zu repräsentieren, die du an dem Tag hast).  
Optional: Extrabecher mit dem Titel „Energiespender“.

## Spielablauf:

**Vorbereitung:** Stelle die Becher auf einem Tisch oder einer ebenen Fläche auf. Jeder Becher repräsentiert einen Lebensbereich oder eine Aktivität, z. B. Schule / Studium, Familie, Freunde, Hobbys / Freizeitaktivitäten, Sport, technologische Geräte / Medien, Termine / Verpflichtungen. Schreibe die Bereiche auf die Becher.

**Energieaufteilung:** Du hast eine bestimmte Menge an Energie (1 Liter). Stelle dir vor, dass die Flüssigkeit deine maximal verfügbare Energie darstellt. Überlege dir, wie viel Energie du üblicherweise für die verschiedenen Bereiche benötigst. Fülle die Becher entsprechend mit dieser Flüssigkeit. Mehr Flüssigkeit im Becher bedeutet mehr Energiebedarf.

### Reflexion:

Gefällt dir die Aufteilung?

Ist ausreichend Energie vorhanden, um die Bereiche zu füllen?

Muss ein Bereich etwas abgeben, weil ein anderer viel Energie benötigt?

**Prioritäten setzen:** Überlege dir, welche Bereiche für dich am wichtigsten und welche weniger wichtig sind. Ordne die Becher entsprechend der Priorität an.

### Reflexion:

Betrachte das Gesamtbild der Becheranordnung und überlege, ob die Energieverteilung deinen Bedürfnissen und Zielen entspricht.

Haben die wichtigen Bereiche ausreichend Energie?

Könnte / sollte man die Energie umverteilen?

Denke darüber nach, wie du deine Energie effektiver nutzen kannst, um Überlastung zu vermeiden und dich besser zu fühlen.

**Anpassung:** Wenn nötig, passe die Energieverteilung in den Bechern an, um ein ausgewogenes Gleichgewicht zu erreichen und deine Ziele zu unterstützen.

**Joker:** Erwäge die Verwendung des Extrabechers „Energiespender“. Überlege dir dabei, was bei dir persönlich zu einem Zuwachs an Energie oder zumindest einer Energieeinsparung beitragen könnte.

Beispiele:

- Regelmäßige Pausen
- Wechsel von gedanklichen und körperlichen Tätigkeiten (switching)
- Verdunklung oder Geräuschabschirmung
- Lüften
- Handy / Fernseher / Hörspiele etc. ausschalten

Die gewonnene Energie kannst du einem Bereich deiner Wünsche hinzufügen.

### Schlussreflexion:

Betrachte erneut das Gesamtbild der Becheranordnung und lasse es auf dich wirken.

## Varianten und Erweiterungen:

Spiele die Becherübung regelmäßig, um deine Prioritäten im Laufe der Zeit zu überprüfen und anzupassen.

Experimentiere mit verschiedenen Energieverteilungen, um herauszufinden, welche für dich am effektivsten sind.

Nutze den Extrabecher „Energiespender“ zunehmend kreativ und flexibel, um zusätzliche Erholungsphasen und Entspannungsmethoden einzubauen.

Tausche dich über deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen Betroffenen aus, um voneinander zu lernen und gegenseitige Unterstützung zu erhalten.

*Die Becherübung hilft dir, ME / CFS besser zu verstehen. Sie unterstützt dich dabei, regelmäßig deinen Energieverbrauch und deine Energieeinnahmen zu überdenken. Achte darauf, ausreichend Energie für die schönen Dinge des Lebens aufzubewahren.*

# Buchstabenrätsel „Was tut gut?“



I	X	H	P	J	I	D	W	H	Z	N	Q	C	T	R	H	P	Q	W	M	D
S	E	R	C	K	U	W	R	O	L	L	S	T	U	H	L	H	T	Z	R	J
Z	K	I	O	Ü	N	F	H	B	S	M	E	L	G	U	H	T	X	A	R	T
J	A	Y	S	H	B	B	C	N	A	C	K	E	N	K	I	S	S	E	N	H
F	J	N	Q	L	Q	U	D	G	I	G	U	P	I	U	N	Q	P	D	M	V
G	G	S	L	K	K	W	C	U	F	R	S	P	J	M	F	V	N	O	J	R
L	D	O	K	I	Z	Ä	F	Y	R	I	D	U	S	C	H	S	T	U	H	L
G	Y	N	Y	S	Y	R	D	C	E	G	H	B	B	V	O	P	U	O	T	A
R	E	N	P	S	D	M	M	Y	N	J	H	R	U	H	E	P	A	U	S	E
E	F	E	U	E	G	F	F	I	T	T	K	S	O	S	R	D	V	I	A	E
I	K	N	C	N	L	L	N	E	S	H	Y	D	E	H	N	Ü	B	U	N	G
F	W	B	U	Y	P	A	O	K	P	T	F	P	R	S	R	R	K	G	F	R
Z	J	R	K	M	S	S	F	E	A	C	C	B	Z	Z	T	M	W	I	Y	E
A	T	I	H	J	L	C	C	I	N	X	M	E	D	I	T	A	T	I	O	N
N	G	L	A	M	A	H	B	S	N	K	X	O	V	V	R	H	D	P	Q	K
G	T	L	I	V	Q	E	Q	T	U	E	A	T	E	M	Ü	B	U	N	G	K
E	X	E	D	L	B	G	U	Z	N	U	I	C	D	H	Q	K	I	Q	F	M
L	J	H	R	M	Z	T	R	D	G	Y	A	U	G	E	N	M	A	S	K	E
T	H	Ö	R	B	U	C	H	Q	G	P	R	E	C	P	H	L	Q	E	J	U
Q	Z	Z	Y	W	T	B	L	N	O	H	R	E	N	S	T	Ö	P	S	E	L
M	A	S	S	A	G	E	V	V	L	J	C	Z	S	U	V	P	C	P	R	U

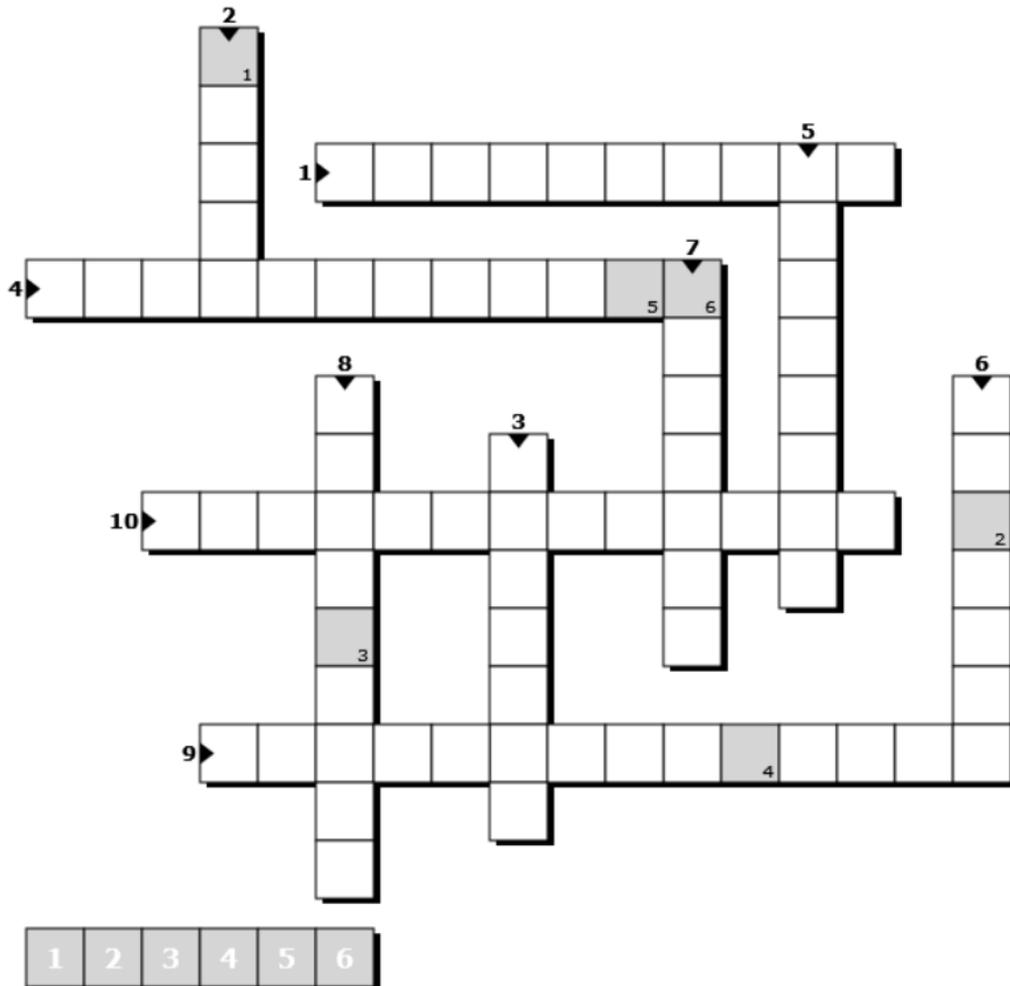
Diese Wörter sind versteckt:

- |                       |                      |                       |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 Atemübung _____     | 2 Entspannung _____  | 3 Dehnübung _____     |
| 4 Massage _____       | 5 Hörbuch _____      | 6 Sonnenbrille _____  |
| 7 Greifzange _____    | 8 Meditation _____   | 9 Ruhepause _____     |
| 10 Nackenkissen _____ | 11 Kühlkissen _____  | 12 Ohrenstöpsel _____ |
| 13 Augenmaske _____   | 14 Wärmflasche _____ | 15 Duschstuhl _____   |
| 16 Rollstuhl _____    |                      |                       |

*Es ist hilfreich, immer mal wieder an Dinge erinnert zu werden, die einem den Alltag erleichtern und die Energie verbessern können. Suche die Worte und setze vielleicht sogar etwas davon um.*

Buchstabenrätsel erstellt mit Suchsel-Maschine: <http://suchsel.bastelmaschine.de>

# Kreuzworträtsel Pacing



1. Was muss man beim Pacing bewusst planen und dosieren, um Überlastung zu vermeiden?
2. Was sollte man regelmäßig einlegen, um Erschöpfung vorzubeugen?
3. Was versucht man durch Pacing besser zu managen, um den Tag gut zu bewältigen?
4. Was kann durch richtiges Pacing vermieden werden, indem man seine Grenzen respektiert?
5. Was ist nach einer Aktivität wichtig, um die „Energiebatterie“ wieder aufzuladen?
6. Was ist beim Pacing wichtig, um den Tag sinnvoll zu strukturieren?
7. Was muss man beim Pacing kennen und respektieren, um sich nicht zu überfordern?
8. Wie nennt man das Wechseln zwischen unterschiedlichen Sinnen, um Überlastung zu vermeiden?
9. Was muss man beim Pacing gut durchdenken, um Aktivitäten und Pausen richtig zu verteilen?
10. Was sollte man beim Pacing reduzieren, um Überstimulation und Erschöpfung zu vermeiden?

(1) Aktivität, (2) Pause, (3) Energie, (4) Überlastung, (5) Erholung, (6) Planung, (7) Grenzen, (8) Switching, (9) Zeiteinteilung, (10) Mediennutzung

*Um für dich selbst herauszufinden, ob du dich zum Thema „Pacing“ auskennst, fülle bitte das Kreuzworträtsel aus und schau, welches Wort sich ergibt.*

*Die Lösungen findest du unter dem Rätsel, wenn dir nicht alles einfällt. Versuche es aber am besten erst einmal ohne Spicken.*

Kreuzworträtsel erstellt mit Xwords: <https://www.xwords-generator.de>



# „Auf einen Blick“ für Betroffene

## **ME / CFS – Mehr als nur müde**

ME / CFS steht für Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom. ME / CFS ist eine ernsthafte Erkrankung, die oft missverstanden wird, weil ihre Symptome schwer zu erklären sind. Du fühlst dich vielleicht dauerhaft müde, auch wenn du genug schläfst, oder du hast Schmerzen, bist kraftlos und hast Schwierigkeiten mit hellem Licht und lauten Geräuschen. Dein Körper ist kaum in der Lage, Energie zu speichern. Es ist wichtig zu wissen, dass deine Symptome real und nicht eingebildet sind – auch wenn sie nicht immer sichtbar sind.

## **Schwierigkeiten beim Aufladen**

Stelle dir vor, dein Körper ist wie ein Smartphone, dessen Akku sich nicht richtig auflädt oder zu schnell leer wird. Vielleicht fühlst du dich manchmal ähnlich. Einige Prozesse im Körper sind etwas aus dem Takt geraten und die Energieversorgung ist geschwächt.

## **Plane deinen Tag klug**

Ein gut strukturierter Tagesablauf hilft dir, deine Energie zu managen. Versuche, deine Aktivitäten niedrig zu halten und so zu planen, dass du nach jeder Anstrengung genug Zeit zum Ausruhen hast. Finde heraus, welche Aktivitäten Energie verbrauchen und welche dir Energie geben, und verteile diese sinnvoll über die Woche.

## **Verstehe deine Gefühle**

Es ist normal, sich manchmal traurig, ängstlich oder frustriert zu fühlen. Diese Gefühle sind Teil deiner Erfahrung mit ME / CFS und sie verbrauchen ebenfalls Energie. Es ist wichtig, dass du Unterstützung suchst, sei es im Gespräch mit Freunden und Familie oder durch professionelle Hilfe wie eine Psychotherapie.

## **Finde Freude im Alltag**

Trotz und mit ME / CFS gibt es viele Wege, Spaß zu haben und das Leben zu genießen. Vielleicht musst du deine Lieblingsaktivitäten anpassen und dir mehr Zeit zum Entspannen nehmen. Das kann auch bedeuten, neue und interessante Hobbys zu entdecken, die weniger Energie benötigen. Indem du auf deinen Körper hörst und deine Grenzen respektierst, kannst du deine Gesundheit verbessern und stabil halten.

**Gib dir Zeit!**

**Je geduldiger du bist, desto besser wird das Ergebnis.**



# „Auf einen Blick“ für Eltern (und Angehörige)

ME / CFS, auch bekannt als Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom, ist eine komplexe und oft missverstandene Erkrankung, die durch anhaltende Erschöpfung, Störungen im Nervensystem, Kreislaufprobleme und weitere schwerwiegende Beeinträchtigungen gekennzeichnet ist, die nicht durch Ruhe verbessert werden. Man geht u.a. von Problemen in der Energieversorgung des Körpers, Durchblutungsstörungen und Fehlfunktionen des Immunsystems aus.

Trotz intensiver Forschung bleibt die genaue Ursache von ME / CFS unklar, und es gibt keine spezifische Behandlung oder Heilung. Die Therapie orientiert sich aktuell an den Symptomen.

Für Eltern von Kindern mit ME / CFS kann die Bewältigung dieser Herausforderung eine enorme Belastung darstellen. Es erfordert Geduld, Verständnis und eine einfühlsame Herangehensweise, um dem Kind den notwendigen Support zu bieten. Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihr Kind mit ME / CFS unterstützen können:

## **Erweitern Sie Ihr Wissen**

Informieren Sie sich über ME / CFS, um die Erkrankung und ihre Auswirkungen besser zu verstehen. Dies ermöglicht es Ihnen, die Symptome Ihres Kindes zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

## **Wählen Sie Fachpersonen**

Suchen Sie professionelle Unterstützung von Ärzten, Therapeuten und anderen Gesundheitsfachkräften.

## **Glauben Sie Ihrem Kind**

Nehmen Sie die Symptome Ihres Kindes ernst und glauben Sie ihm. Zeigen Sie Verständnis und Unterstützung, auch wenn die Symptome nicht immer offensichtlich sind.

## **Zeigen Sie Geduld und Verständnis**

ME / CFS ist eine langwierige Erkrankung, die Geduld erfordert. Seien Sie geduldig mit Ihrem Kind und zeigen Sie Verständnis für seine Bedürfnisse und Grenzen.

## **Bleiben Sie flexibel**

Passen Sie den Alltag Ihres Kindes flexibel an seine Bedürfnisse an und finden Sie alternative Wege, um die Lebensqualität zu verbessern.

## **Ermütigen Sie Selbstfürsorge**

Helfen Sie Ihrem Kind dabei, auf den Körper zu hören und Selbstmanagement-Strategien zu entwickeln, die dabei helfen, mit den Symptomen umzugehen.

## **Fördern Sie Kommunikation**

Schaffen Sie einen offenen Raum für Kommunikation, in dem Ihr Kind sich frei über Gefühle und Bedürfnisse äußern kann.

## **Befürworten Sie soziale Anbindung**

Ermütigen Sie Ihr Kind dazu, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und sich mit unterstützenden Freunden und Familienmitgliedern zu umgeben.

## **Unterstützen Sie schulischen Zusammenhalt**

Für die psychische Entwicklung ist es wichtig, einen möglichst jugendgerechten Alltag zu erleben. Dies betrifft auch die Schule. Finden Sie Möglichkeiten, dass Ihr Kind zumindest teilweise online oder vor Ort am Schulbesuch teilnehmen kann.

## **Achten Sie auf sich**

Es ist normal, sich als Elternteil manchmal hilflos zu fühlen, wenn Ihr Kind an ME / CFS leidet. Negative Gedanken und Gefühle sind in dieser Situation völlig verständlich. Sollten Sie das Gefühl haben, dass diese Gefühle überhandnehmen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es durch Beratung oder eine ambulante Psychotherapie.



# „Auf einen Blick“ für Freunde und Freundinnen

## Hast du schon mal von ME / CFS gehört?

Das steht für Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom. ME / CFS ist eine ernsthafte Erkrankung, die oft missverstanden wird, weil ihre Symptome schwer zu erklären sind. Menschen mit ME / CFS fühlen sich dauerhaft müde, auch wenn sie genug schlafen, oder sie haben Schmerzen, sind kraftlos und haben Schwierigkeiten mit hellem Licht und lauten Geräuschen. Der Körper ist nicht in der Lage, Energie zu speichern.

Falls du eine Freundin oder einen Freund mit ME / CFS hast, ist es wichtig zu wissen, dass die Symptome real und nicht eingebildet sind – auch wenn du sie von außen vielleicht nicht immer sehen kannst.

Hier sind ein paar Tipps, wie du unterstützen kannst:

### **Lerne über ME / CFS**

Informiere dich gründlich über die Krankheit, um besser zu verstehen, was deine Freundin oder dein Freund durchmacht. Je mehr du über die spezifischen Herausforderungen und Symptome weißt, desto einfühlsamer und hilfreicher kannst du sein.

### **Nimm die Erkrankung ernst**

Zeige echtes Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Symptome und Herausforderungen, mit denen deine Freundin oder dein Freund konfrontiert ist. Es ist wichtig, Unterstützung zu bieten, selbst wenn die Krankheitssymptome nicht sofort sichtbar sind.

### **Biete praktische Hilfe an**

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die zählen. Biete an, Einkäufe zu erledigen, beim Haushalt zu helfen oder notwendige Besorgungen zu machen. Frage aktiv, welche Unterstützung im Alltag benötigt wird.

### **Sei flexibel**

Verstehe, dass die Energielevel schwanken können und Pläne möglicherweise kurzfristig geändert werden müssen. Zeige Flexibilität und Verständnis, wenn Verabredungen verschoben oder abgesagt werden müssen.

### **Höre zu**

Biete ein offenes Ohr und höre zu, wenn es um Gefühle oder die Schilderung von Herausforderungen geht. Das Zuhören kann eine der stärksten Formen der Unterstützung sein.

### **Ermutige zur Selbstfürsorge**

Fördere das Bewusstsein für Körper und Geist und unterstütze deine Freundin oder deinen Freund dabei, Pausen einzulegen und die eigenen Grenzen zu respektieren.

### **Sei geduldig**

ME / CFS ist eine langwierige Krankheit, die oft schwer vorhersehbare Symptome verursacht. Sei geduldig mit deinem Freund oder deiner Freundin und zeige Verständnis für die Einschränkungen.

### **Behandle ihn / sie nicht anders**

Es ist wichtig, dass du deine Freundin oder deinen Freund mit dem gleichen Respekt und der gleichen Normalität behandelst wie jeden anderen auch. Vermeide eine andere Behandlung nur aufgrund der Krankheit.

### **Biete emotionale Unterstützung**

Halte regelmäßig Kontakt und zeige, dass du da bist, um emotionalen Rückhalt zu bieten. Regelmäßiges Nachfragen nach dem Befinden kann viel bewirken.

### **Ermutige zur professionellen Hilfe**

Wenn es schwierig wird, ermutige zu professioneller Beratung oder therapeutischer Unterstützung. Professionelle Hilfe kann viel dazu beitragen, um mit der Krankheit besser umzugehen.

### **Achte auf dich**

Es ist vollkommen normal, wenn dir vielleicht auch einmal alles zu viel wird und du dich überfordert fühlst. Zögere nicht, das mit deinen Eltern oder einem Psychotherapeuten anzusprechen. Gemeinsam findet ihr eine Lösung, wie auch du gut mit alledem umgehen kannst.



# „Auf einen Blick“ für Lehrpersonal

ME / CFS, auch bekannt als Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom, ist eine komplexe und oft missverstandene Erkrankung, die durch anhaltende Erschöpfung, Störungen im Nervensystem, Kreislaufprobleme und weitere schwerwiegende Beeinträchtigungen gekennzeichnet ist, die nicht durch Ruhe verbessert werden. Man geht u.a. von Problemen in der Energieversorgung des Körpers, Durchblutungsstörungen und Fehlfunktionen des Immunsystems aus. Trotz intensiver Forschung bleibt die genaue Ursache von ME / CFS unklar, und es gibt keine spezifische Behandlung oder Heilung. Auch wenn man den betroffenen Kindern und Jugendlichen die Erkrankung nicht unbedingt ansieht, ist sie real und schränkt das bisherige Leben stark ein.

Als Lehrkraft können Sie eine wichtige Rolle dabei spielen, einem Schüler / einer Schülerin mit ME / CFS im schulischen Umfeld zu helfen.

Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie eine unterstützende Lehrkraft sein können:

## **Informieren Sie sich über ME / CFS**

Nehmen Sie sich Zeit, um sich über ME / CFS zu informieren, damit Sie die Bedürfnisse Ihres betroffenen Schülers / Ihrer betroffenen Schülerin besser verstehen können. Je mehr Sie über die Erkrankung wissen, desto professioneller können Sie darauf eingehen.

## **Zeigen Sie Verständnis**

Nehmen Sie die Symptome Ihres Schülers / Ihrer Schülerin ernst und zeigen Sie Verständnis für die Situation. Es ist wichtig, dass junge Betroffene mit ME / CFS wissen, dass Sie an ihrer Seite stehen und Unterstützung bieten, auch wenn die Erkrankung möglicherweise nicht offensichtlich ist.

## **Berücksichtigen Sie die Grenzen**

Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Schüler / Ihre Schülerin möglicherweise Einschränkungen hat, und passen Sie den Unterricht entsprechend an. Vermeiden Sie es, Betroffene mit ME / CFS zu überfordern oder zu drängen, über ihre Grenzen zu gehen.

## **Ermutigen Sie zur Selbstfürsorge**

Unterstützen Sie Ihren Schüler / Ihre Schülerin dabei, auf sich selbst zu achten und sich ausreichend zu schonen. Ermutigen Sie zu Pausen.

## **Bieten Sie emotionale Unterstützung**

Zeigen Sie Ihrem Schüler / Ihrer Schülerin, dass Sie für ihn / sie da sind, indem Sie regelmäßig Ihr Interesse und Ihre Unterstützung zeigen. Ermutigen Sie dazu, über Gefühle zu sprechen, und bieten Sie bei Bedarf ein offenes Ohr an.

## **Unterstützen Sie bei Abwesenheiten**

Zeigen Sie Verständnis und Unterstützung, wenn Ihr Schüler / Ihre Schülerin aufgrund der Erkrankung längere Zeit abwesend ist. Bieten Sie alternative Möglichkeiten an, um den verpassten Unterrichtsstoff nachzuholen.

## **Bleiben Sie flexibel**

Passen Sie den Unterricht an die Bedürfnisse Ihres Schülers / Ihrer Schülerin an, indem Sie zusätzliche Pausen oder andere Unterstützung anbieten, um die Erschöpfung zu bewältigen. Ermöglichen Sie Fernunterricht und flexible Schulzeiten, um dem individuellen Energielevel gerecht zu werden.

## **Fördern Sie Kommunikation**

Schaffen Sie einen offenen Raum für Kommunikation, in dem Ihr Schüler / Ihre Schülerin sich frei über die eigenen Bedürfnisse äußern kann. Ermutigen Sie den Schüler / die Schülerin dazu, Ihnen und den Mitschülern mitzuteilen, wie Sie am besten unterstützen können.

## **Arbeiten Sie mit den Eltern zusammen**

Arbeiten Sie eng mit den Eltern zusammen, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse sowohl zu Hause als auch in der Schule erfüllt werden. Informieren Sie die Eltern regelmäßig über den Fortschritt und besprechen Sie gemeinsam mögliche Anpassungen im Schulalltag.

## **Ermutigen Sie zur professionellen Hilfe**

Wenn Ihr Schüler / Ihre Schülerin Schwierigkeiten hat, mit der Erkrankung umzugehen, ermutigen Sie dazu, professionelle Hilfe von Ärztinnen oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Bieten Sie Unterstützung dabei an und vermitteln Sie, dass es eine Stärke ist, Hilfe anzunehmen.



# Meine drei Hauptsymptome



Symptom	Wird besser durch:	Wird schlechter durch:

Bitte notiere deine drei Hauptsymptome. Dann überlege dir zu jedem Symptom drei Situationen oder äußere Umstände, durch die es besser oder schlechter wird. Mit dieser Übung kannst du einen Überblick behalten, was du eher vermeiden solltest und was dir guttut. Natürlich kann dir auch jemand bei der Übung helfen.

# Einflussfaktoren



Symptome werden stärker durch:

Symptome werden schwächer durch:

Wochentag / Tageszeit

Gedanken

Gefühle

Verhalten

Therapie

Medikamente

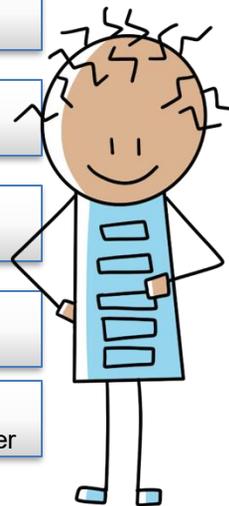
Körperliche Vorgänge

Situation / Ort

Menschen

Umwelt  
z.B. Wetter

Mediennutzung  
z.B. Handy, Fernseher



*Bitte notiere alles, was deine Symptome stärker oder schwächer werden lässt, auch wenn die Effekte vielleicht nur kurz anhalten.*

*Alles, was du aufschreibst, hilft, deine Symptome besser zu verstehen und eine Verbesserung zu ermöglichen.*

*Natürlich kann dir auch jemand bei der Übung helfen.*



# Energieverbraucher



<p>Denken</p>	<p>Duschen</p>	<p>Fernsehen</p>	
<p>Freunde treffen</p>	<p>Geräusche</p>	<p>Haare kämmen</p>	
<p>Kochen</p>	<p>Lesen</p>	<p>Licht</p>	
<p>Spazieren gehen</p>	<p>Wäsche waschen</p>	<p>Zähne putzen</p>	

Schon alltägliche Dinge können die Symptomatik verschlechtern. Um herauszubekommen, was genau Energie verbraucht, sind hier einige Beispiele dargestellt, die häufig genannt werden. Das Herausfinden von Energieverbrauchern hilft dir dabei, den Alltag besser einzuteilen und anderen zu erklären, was für dich erschöpfend ist. In die rechte Spalte kannst du noch eigene Ideen hinzufügen.

# Energiespender

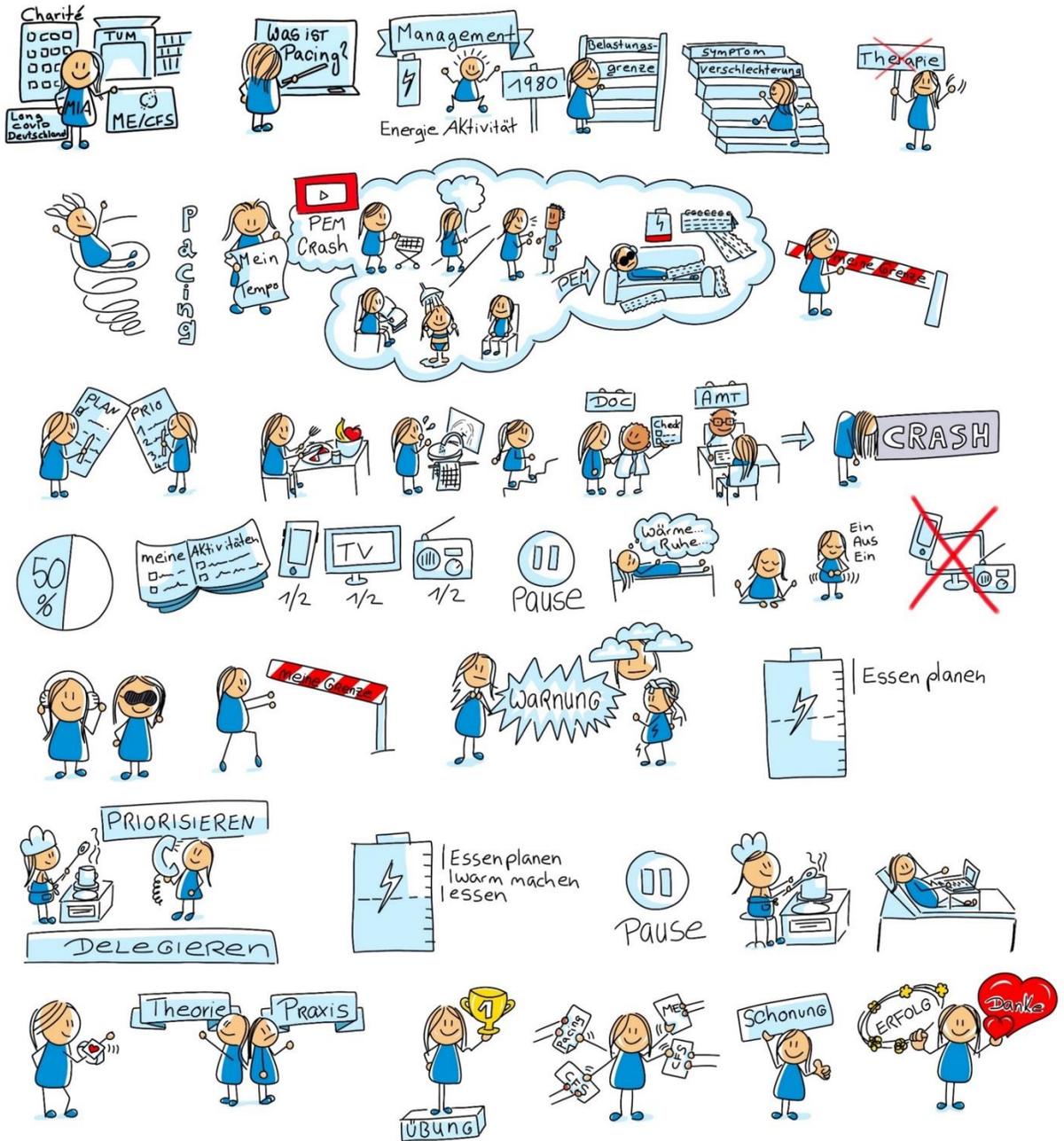


<p>Atemübungen</p>	<p>Aufgaben priorisieren</p>	<p>Aufgaben verteilen</p> <p>HEUTE MORGEN</p>	<p>Duschhocker</p>	<p>Entspannung</p>
<p>Gespräche führen</p>	<p>Gesunde Ernährung</p>	<p>Gleichbleibendes Tempo</p>	<p>Greifzange</p>	<p>Hilfe annehmen</p>
<p>Medienreduktion</p>	<p>Nein sagen</p>	<p>Ohrenschutz</p>	<p>Pausen machen</p> <p>PAUSE</p>	<p>Schlafritual</p>
<p>Sonnenbrille</p>	<p>Stützstrümpfe</p>	<p>Wechselguss</p>	<p>Wege vermeiden</p> <p>1 WEG</p>	<p>Wochenplan</p>

Manchmal ist einem gar nicht bewusst, was im Alltag Energie spenden kann. Es können scheinbar kleine Dinge wie geplante Pausen sein oder aber das Fragen nach Hilfe. Schau dir die Vorschläge an, die anderen Betroffenen geholfen haben, und finde für dich heraus, was zu dir passt. In der unteren Spalte kannst du noch Ideen hinzufügen, was dir Energie spendet.

Für das Arbeitsblatt „Anleitung Energiespender-Spiel“ kannst du diese Kärtchen ebenfalls einsetzen.

# Empfehlenswertes Erklärvideo



Unter diesem Link kannst du ein sehr schönes Erklärvideo zu Pacing der Deutschen Gesellschaft für ME / CFS und Long Covid Deutschland anschauen. Auf diesem Bild siehst du die Inhalte. Findest du alles wieder?

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=a6LS4afZSg8>



# Wiederherstellungspause



## So kannst du Wiederherstellungspausen fördern:

**Nach Konzentration:** Gönn dir eine Pause, nachdem du gelesen oder geschrieben hast, damit dein Gehirn sich erholen kann.

**Nach sozialen Aktivitäten:** Plan eine Ruhepause ein, nachdem du dich mit Freunden getroffen oder telefoniert hast, um Erschöpfung zu vermeiden.

**Nach körperlicher Anstrengung:** Ruh dich aus, nachdem du dich bewegt hast, damit dein Körper sich erholen kann.

**Nach emotionalem Stress:** Nimm dir eine Auszeit, wenn du Stress oder Angst erlebt hast. Emotionen verbrauchen auch Energie.

**Nach Sinnesüberlastung:** Suche einen ruhigen, dunklen Raum auf, wenn du starken Geräuschen, Bildschirmflackern oder grellem Licht ausgesetzt warst, um Überreizungen zu vermeiden.

## Aufgabe: Gestalte deine eigenen Wiederherstellungspausen!

Denke an eine Situation, in der du dich überanstrengt hast (zum Beispiel nach der Schule oder einem Treffen mit Freunden).

Notiere, welche Art von Wiederherstellungspause du danach machen könntest.

Beispiel: Nach der Schule höre ich 15 Minuten entspannende Musik oder schirme mich komplett im verdunkelten Zimmer ab.

**Setze dir ein Ziel:** Versuche, diese Pause in der nächsten Woche mindestens dreimal bewusst einzubauen.

## Checkliste für deine Wiederherstellungspause:

- Habe ich mir heute nach dem Lernen eine Pause gegönnt?
- Habe ich nach Gesprächen eine Pause eingeplant?
- Habe ich nach Anstrengung meinen Körper geschont?
- Habe ich nach stressigen Momenten Ruhe gefunden?
- Habe ich darauf geachtet, mich abzuschirmen gegen Geräusche und Licht in der Pause?

*Meist braucht dein Körper nach Anstrengung eine Wiederherstellungspause, um sich zu erholen und wieder Kraft zu tanken. Diese Pausen sind wichtig, damit sich dein Körper entspannen kann und um die verbrauchte Energie aufzufüllen.*



# Heilungspause



## So kannst du Heilungspausen fördern:

**Tagesplan:** Plane regelmäßige Pausen im Tagesablauf.

**Weniger körperliche Aktivität:** Halte die körperliche Belastung niedrig, damit dein Körper sich auf die Heilung konzentrieren kann.

**Positiv bleiben:** Fokussiere dich auf positive Gedanken und Gefühle. Die Pausen funktionieren besser, wenn du dich emotional gut fühlst.

**Geduld und Akzeptanz:** Sei geduldig mit dir selbst und mache dir bewusst, dass Heilung Zeit braucht. Kümmere dich liebevoll um dich selbst.

## Aufgabe: Gestalte deine eigenen Heilungspausen!

Überlege dir, wann du zuletzt eine Heilungspause gemacht hast. Was hast du dabei getan?

Erstelle eine Liste mit drei Dingen, die dir helfen, dich besser zu fühlen. Beispiel: Ein heißes Bad nehmen, entspannende Musik hören, vollkommen ruhiger und verdunkelter Raum.

**Setze dir ein Ziel:** Plane in den nächsten Tagen bewusst täglich mindestens eine Heilungspause ein und versuche, eine Idee von deiner Liste umzusetzen.

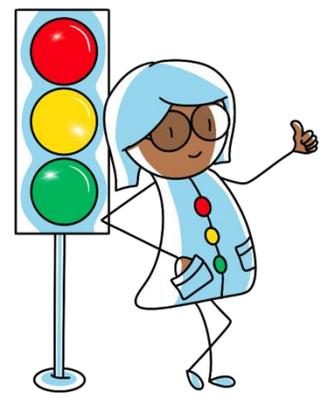
## Checkliste für deine Heilungspause:

- Habe ich heute bewusst eine Pause eingelegt, um meinem Körper Erholungszeit zu geben?
- Habe ich mich körperlich geschont, auch wenn ich mehr hätte tun können?
- Habe ich Aktivitäten reduziert, um mich zu schonen?
- War ich geduldig mit mir selbst und habe mich zurückgehalten?
- Habe ich Gespräche etwas kürzer gehalten, als ich sie hätte führen können?

*Heilungspausen helfen deinem Körper, sich zu heilen und wieder gesund zu werden. Währenddessen arbeitet dein Körper daran, das Immunsystem zu stärken, Entzündungen zu lindern und Gewebe zu reparieren. Es ist wichtig, diese Pausen regelmäßig einzuplanen. Nicht erst dann, wenn du dich schlecht fühlst.*



# Ampelsystem



## Die Ampelfarben und was sie bedeuten:

### Grüne Phase („Gute Phase“):

In der grünen Phase fühlst du dich relativ fit und kannst deine täglichen Aktivitäten ohne große Probleme meistern. Es ist die beste Zeit, um Dinge zu tun, die dir Spaß machen und wichtig sind, ohne dich zu überfordern.

Aufgabe: Notiere drei Aktivitäten, die du gerne in deiner grünen Phase machst.

Beispiel: Mit Freunden chatten, ein Buch lesen, einen Spaziergang machen.

### Gelbe Phase („Eingeschränkte Phase“):

Wenn die Ampel auf Gelb springt, ist es Zeit, etwas vorsichtiger zu sein. Deine Energie ist begrenzt, und du solltest darauf achten, nicht zu viel zu tun. Reduziere deine Aktivitäten und gönne dir mehr Pausen.

Aufgabe: Überlege dir zwei Dinge, die du in der gelben Phase tun kannst, um deine Energie zu schonen.

Beispiel: Ein Nickerchen machen, ruhige Musik hören.

### Rote Phase („Kritische Phase“):

In der roten Phase ist deine Energie fast aufgebraucht. Jetzt ist es extrem wichtig, viel Ruhe zu halten und nur das Nötigste zu tun. Jede Anstrengung könnte deine Symptome verschlimmern.

Aufgabe: Schreibe auf, was du in der roten Phase auf keinen Fall tun solltest und was du tun kannst.

Beispiel: Nicht tun: Lange Gespräche führen, anstrengende Hausarbeit erledigen.

Tun: Zimmer abdunkeln, hinlegen.

## Wie du das Ampelsystem nutzt:

### Regelmäßige Überprüfung:

Checke mehrmals am Tag, in welcher Phase du dich gerade befindest. Das könnte morgens, mittags und abends sein. Notiere dir deine Energielevel in Ampelfarben, um Muster zu erkennen.

### Selbstbeobachtung:

Achte genau auf die Signale deines Körpers. Fühlst du dich müde? Hast du Schwindel oder Konzentrationsprobleme? Diese Signale können dir zeigen, wenn dein Energielevel sinkt.

### Anpassungen vornehmen:

Wenn du merkst, dass deine Energie abnimmt, passe deine Aktivitäten an. Reduziere die Dauer und Intensität der Dinge, die du tust, besonders in der gelben und roten Phase.

### Planung von Ruhephasen:

Plane feste Pausen in deinen Tag ein, egal welche Ampelfarbe gerade leuchtet. Das hilft dir, Energie zu sparen und dich nicht zu überlasten.

### Selbstfürsorge:

Überlege regelmäßig, was dir guttut. Egal, ob du gerade viel oder wenig Energie hast, Aktivitäten wie Meditation, sanfte Dehnübungen oder Musik hören können dir helfen, dich zu erholen.

## Deine Checkliste für das Ampelsystem:

- Habe ich heute meine Ampelphase überprüft?
- Habe ich auf die Signale meines Körpers geachtet?
- Habe ich meine Aktivitäten an mein aktuelles Energielevel angepasst?
- Habe ich genug Pausen eingeplant?
- Habe ich mir Zeit für Selbstfürsorge genommen?

*Das Ampelsystem ist ein einfaches, aber mächtiges Werkzeug, um deinen Energielevel zu überwachen und herauszufinden, welche Aktivitäten für dich an einem bestimmten Tag angemessen sind. Es funktioniert ähnlich wie eine Verkehrsampel und hilft dir, Überanstrengung zu vermeiden und deine Energie besser einzuteilen.*





# Teilprozent-Methode



## Deine Strategie für heute

Wähle, wie viel Prozent deiner Energie du heute nutzen möchtest.

Hier sind drei Optionen:

- 80 % Energie nutzen: Wenn du dich gut fühlst, kannst du fast alle Energie verwenden. Spare 20 % ein, indem du ein bisschen weniger tust, als du könntest.
- 50 % Energie nutzen: Wenn du weniger Energie hast, verwende nur 50 % deiner Energie für Aktivitäten. Mach die Hälfte von dem, was du könntest.
- 20 % Energie nutzen: Wenn du dich sehr erschöpft und krank fühlst, setze nur 20 % deiner Energie ein. Reduziere Aktivitäten und Reize wie Licht und Lärm deutlich.
- Ich schätze meine Prozentzahl selbst ein: \_\_\_\_\_ %

## Plane deinen Tag

Welche Aktivitäten oder Tätigkeit hast du heute geplant?

Aktivität 1: \_\_\_\_\_

Aktivität 2: \_\_\_\_\_

Aktivität 3: \_\_\_\_\_

## Wie kannst du jede Aktivität anpassen?

(Zum Beispiel kürzer machen oder die Aktivität aufteilen.)

Aktivität 1 anpassen: \_\_\_\_\_

Aktivität 2 anpassen: \_\_\_\_\_

Aktivität 3 anpassen: \_\_\_\_\_

## Pausen planen

Wann wirst du Pausen machen?

(Plane genau, wann du dich ausruhen wirst, um deine Energie zu schonen.)

Pause 1: \_\_\_\_\_

Pause 2: \_\_\_\_\_

Pause 3: \_\_\_\_\_

## Wie hat das Anpassen funktioniert?

- Gut  Mittel  Schlecht

*Die Teilprozent-Methode hilft dir, deine Energie so einzuteilen, dass du dich nicht überanstrengst. Je nachdem, wie du dich fühlst, nutzt du nur einen Teil deiner Energie für Aktivitäten und belässt den Rest für Pausen und Erholung.*



# Switching



Welchen Tätigkeiten geh ich nach (z.B. lesen, fernsehen, schreiben)?	Welche Sinne sind beteiligt? Sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken?	Welche Muskeln sind beteiligt (z.B. Arme, Hände, Beine)?	Ist es eher körperlich, geistig, emotional oder sozial?	Wie könnte ich wechseln?
Beispiel: Hausaufgaben	Sehen	Arme, Hände beim Schreiben ----- Rücken durchs Sitzen	Geistig beim Lernen ----- Körperlich durch Schreiben und Sitzen	Erst einmal kurze Pause, dann <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hörspiel, um von Sehen auf Hören zu wechseln</li> <li>• Augen schließen</li> <li>• Rückenmuskulatur schonen durch Hinlegen</li> <li>• Arme dehnen</li> </ul>

Schaue einmal, wie du zwischen Sinnen und Muskelgruppen wechseln könntest. Es ist auch hilfreich zu überlegen, ob es sich eher um gedankliche, körperliche, soziale (Familie, Freunde) oder emotionale Momente handelt. Wenn du regelmäßig wechselst, kann sich immer ein Teil von dir erholen. Selbstverständlich solltest du auch mal ganz abschalten - plane am besten bei jedem Wechsel eine Pause ein und stelle dir einen Timer! Da diese Überlegungen recht anspruchsvoll sind, kann es hilfreich sein, sie gemeinsam mit jemand anderem zu machen.



# Spieleanleitung „30-Sekunden-Detektive“ Werde zum Meister der Zeit!



## Einführung

Hast du dich jemals gefragt, wie lange 30 Sekunden wirklich sind? Manchmal fühlen sich 30 Sekunden sehr kurz an, manchmal ziemlich lang. Damit du ein Gefühl dafür bekommst, wie lange 30 Sekunden wirklich sind, gibt es die „30-Sekunden-Detektive“! Als 30-Sekunden-Detektiv wirst du lernen, genau zu spüren, wie lange 30 Sekunden dauern. Dieses Spiel hilft dir nicht nur, deine Energie besser einzuteilen, sondern auch zu wissen, wann es Zeit für eine Pause ist. Wenn du erst einmal ein Gefühl für 30 Sekunden entwickelt hast, kannst du diese Superkraft auch im Alltag nutzen, um dich nicht zu überanstrengen und immer genug Energie zu haben. Und mit der Zeit können aus 30 Sekunden auch mehr werden.

## Materialien, die du brauchst:

- Eine Sanduhr oder ein Timer, die genau 30 Sekunden messen
- Einen „Detektiv-Notizblock“ oder ein Blatt Papier, um Punkte (Stempel oder Sticker) zu sammeln
- Stempel, Sticker oder einen Stift, um deine Punkte zu markieren
- Für die „Detektiv-Aufgaben“:
  - Bauklötze oder Legosteine (für das Bauen von Türmen)
  - Papier und Stifte (für das Malen, Schreiben und Dekorieren)
  - Verschiedene Gegenstände mit unterschiedlichen Texturen (z.B. Stoff, Papier, Holz)
  - Ein Buch oder eine Zeitschrift (für das Lesen)
  - Gegenstände mit verschiedenen Gerüchen (z.B. eine Blume, ein Stück Obst, ein Gewürz)
  - Knete (für das Formen von Figuren)
  - Einen kleinen Ball (für das Rollen auf dem Boden)
  - Plastikbecher (für das Stapeln)
  - Einen Musikplayer deiner Wahl (für das Hören von Geräuschen oder Musik)
  - Einen kleinen Gegenstand (für das Beschreiben ohne hinzusehen)
  - Verschiedene Gegenstände in unterschiedlichen Größen (z.B. Stifte, Blöcke)

## Ziel des Spiels:

Finde heraus, wie lange 30 Sekunden wirklich sind, und werde ein echter Zeit-Meister! Bei jeder Aufgabe hast du 30 Sekunden Zeit, um die Herausforderung zu meistern. Danach machst du weitere 30 Sekunden eine bewusste Pause, bei der sich Atmung und Herzschlag beruhigen.

## Gemeinsam ist besser:

Am besten spielst du dieses Spiel zusammen mit jemandem – einem Freund, Geschwistern oder deinen Eltern. Sie können auf die Zeit achten, wenn du dran bist. Außerdem macht es gemeinsam mehr Spaß und alle können davon profitieren, die Zeit zu meistern! Wenn jemand anderes dran ist, kannst du auf die Zeit achten oder aber ganz bewusst entspannen.

## So funktioniert das Spiel:

### Detektiv-Aufgaben:

Du startest mit einer der Aufgaben auf den Kärtchen.

### Punkte für Stopp und Pause:

#### Stopp:

Wenn du es schaffst, nach 30 Sekunden aufzuhören, egal ob die Aufgabe gelöst ist oder nicht, bekommst du einen Stempel, Sticker oder Punkt in deinem Detektiv-Notizblock. Je nachdem, was du gerade da hast.

#### Pause:

Lege dann eine 30-sekündige Pause mit Nichtstun ein. Für jede Pause erhältst du wieder einen Punkt.

### Weitermachen oder nächste Aufgabe:

Je nachdem, ob du mit der Aufgabe fertig warst oder nicht, machst du nach der Pause weiter oder wählst eine neue Aufgabe.

### Ende:

Beende das Spiel nach spätestens 10 Durchgängen. Das reicht aus, um ein Gespür für die Zeit zu erhalten. Ab jetzt kannst du bei all deinen Aktivitäten auf die Zeit achten, was dir dabei helfen wird, dich besser zu fühlen.

Baue einen Turm aus Bauklötzen oder Lego.	Male ein Bild mit mindestens drei Farben.	Finde drei Gegenstände, die unterschiedlich klingen.	Schreibe drei Wörter auf Papier und dekoriere sie (z.B. Wolken drumherum malen).	Staple Becher übereinander und nebeneinander.
Sortiere fünf Gegenstände danach, wie sehr du sie magst.	Lese einen kurzen Absatz aus einem Buch oder einer Zeitschrift.	Finde drei Gegenstände mit verschiedenen Gerüchen.	Beschreibe, was du unter deinen Füßen fühlst.	Zähle rückwärts von 50 bis 1.
Schreibe deinen Namen in verschiedenen Farben und Schriften.	Forme aus Knete eine Figur mit mindestens zwei Details (z.B. Ohren, Nase).	Schau raus und beschreibe, was du siehst.	Rolle einen Ball langsam auf dem Boden.	Male eine Form (z.B. Dreieck, Kreis) und fülle sie mit Mustern aus.
Berühre drei Gegenstände und beschreibe, wie sie sich anfühlen.	Höre 30 Sekunden lang einem Geräusch oder einer Musik zu.	Lege einen kleinen Gegenstand in deine Hand und beschreibe ihn, ohne hinzuschauen.	Sortiere fünf verschiedene Gegenstände nach Größe.	Erstelle einen Rhythmus, indem du 30 Sekunden lang auf den Tisch klopfst.

# Die magische Lichtquelle



Es war einmal ein kleiner Stern namens Luna, der hoch oben am Nachthimmel leuchtete. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie Luna dort oben glitzert, umgeben von vielen anderen Sternen, die gemeinsam den Himmel erhellen. Luna war ein besonderer Stern, denn sie hatte die wunderbare Gabe, Energie zu sammeln und sie mit Liebe weiterzugeben. Doch eines Nachts, als alles ganz ruhig war, spürte Luna, dass sie sich ein wenig müde und schwach fühlte. Es war, als ob ihre Energie nachgelassen hätte, wie ein kleines Licht, das etwas schwächer leuchtet.

Luna beschloss, sich auf eine sanfte Reise zu begeben, um ihre Energiequelle wiederzufinden. Du kannst dir womöglich vorstellen, wie sie sanft und leicht durch den funkelnden Sternenhimmel schwebte, getragen von einer sanften Brise. Der Mond, der ihr Freund war, lächelte ihr zu und führte sie durch die stille Nacht, bis sie in einem versteckten, friedlichen Tal ankam. In diesem Tal entdeckte Luna eine wunderschöne Lichtquelle, die so hell und warm strahlte, dass sie sofort spürte, wie sie sich davon angezogen fühlte.

Langsam und bewusst näherte sich Luna der Lichtquelle. Vielleicht kannst auch du jetzt das warme, goldene Licht spüren, das sie umhüllte und ihren müden Körper sanft berührte. Mit jedem Atemzug ließ Luna das Licht tiefer in sich hineinströmen. Sie stellte sich vor, wie es jede Zelle in ihrem Körper berührte, sie stärkte und ihr neue Kraft schenkte. Es war, als ob das Licht ihre Müdigkeit einfach fortspülte, wie Blätter, die auf einem Fluss davon getragen werden.

Während Luna dort verweilte, hörte sie das sanfte Flüstern der Bäume, die sie umgaben. „Nimm dir Zeit, Luna,“ flüsterten die Bäume, „lass das Licht dich stärken, atme tief und langsam und spüre, wie es dir neue Energie schenkt. Hier musst du nichts tun, außer einfach zu sein.“ Und so atmete Luna tief ein, fühlte, wie das Licht durch ihren Körper floss, und erlaubte sich, einfach nur zu empfangen.

Nach einer Weile, als Luna spürte, dass ihre Energie zurückgekehrt war, öffneten sie ihre Augen. Sie wusste, dass sie nun bereit war, dieses wundervolle Licht mit anderen zu teilen. Luna sammelte das Licht in ihrem Körper, fühlte die Wärme und Kraft darin, und machte sich langsam auf den Weg zurück zu den Sternen.

Als sie wieder am Himmel ankam, verteilte Luna das gesammelte Licht an all ihre Sternenfreunde. Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie jeder Stern, der von Lunas Licht berührt wurde, noch heller zu leuchten begann, erfüllt von neuer Energie und Kraft. Die Sterne bedankten sich bei Luna und flüsterten: „Du hast uns alle mit deiner Energie erfüllt, und jetzt möchten wir dir auch etwas zurückgeben.“

Gemeinsam bildeten die Sterne einen Kreis um Luna und schickten ihr ihr eigenes Licht. Spüre, wie Luna sich von einer warmen, beruhigenden Helligkeit umgeben fühlt, die sie mit neuer Energie erfüllt. Sie wusste nun, dass sie immer wieder zu dieser Lichtquelle zurückkehren konnte, wenn sie sich müde fühlte, denn das Licht war jetzt ein Teil von ihr.

„Du musst nicht immer stark sein“, flüsterte ein Stern, „manchmal darfst du einfach nur empfangen“. Und so strahlte Luna, heller als je zuvor, wissend, dass sie stark genug war, um die Dunkelheit zu durchbrechen, aber auch weise genug, um zu wissen, wann sie Ruhe brauchte.

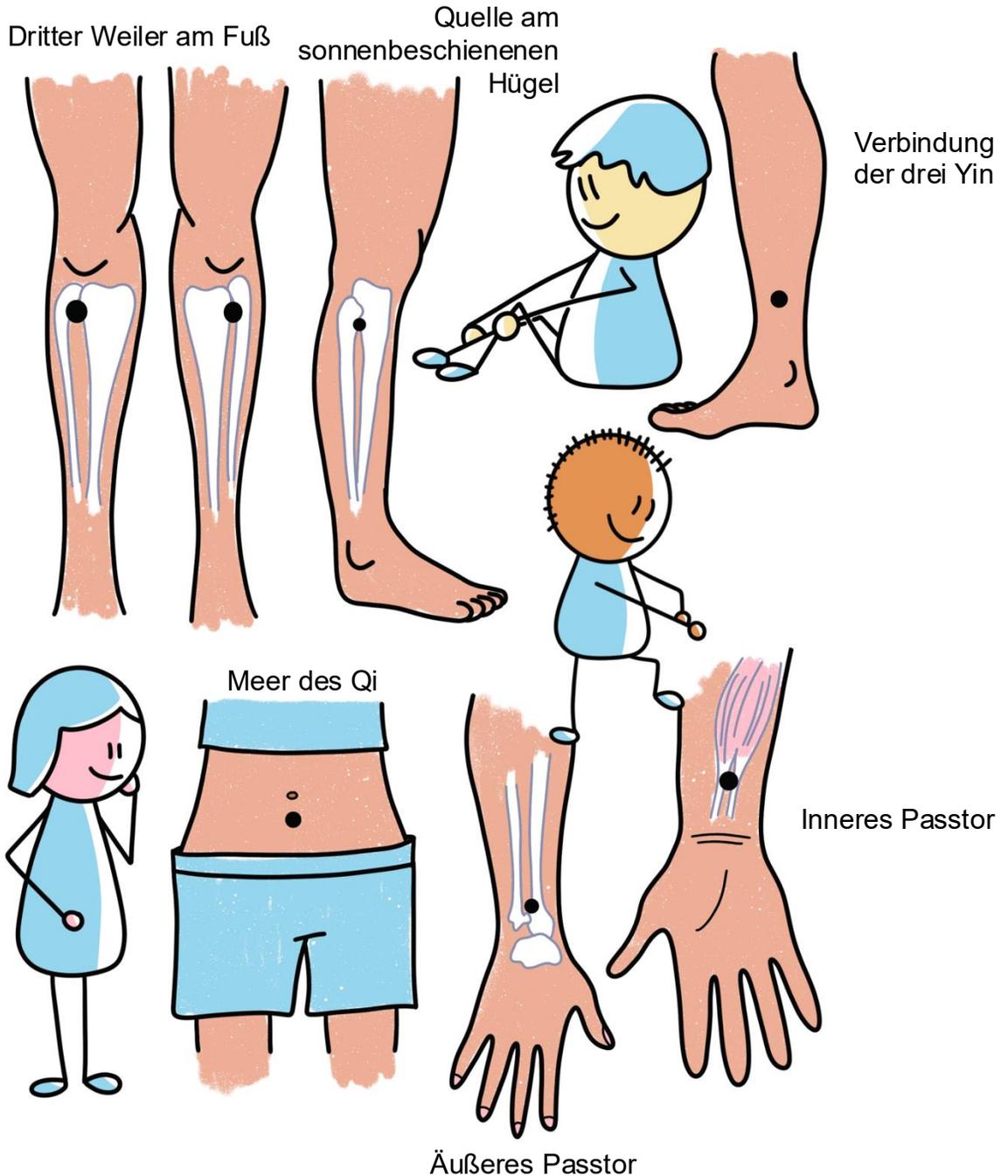
Luna dachte häufig an die Lichtquelle im Tal und daran, wie wichtig es ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, tief zu atmen und neue Energie zu sammeln. Sie wusste, dass sie jederzeit zurückkehren konnte, um ihre Kraft aufzufrischen und diese wunderbare Energie mit anderen zu teilen.

Und so lebte Luna glücklich weiter, leuchtete hell am Himmel und gab ihr Licht an alle weiter, die es brauchten – immer mit dem Wissen, dass sie stark war, aber auch, dass sie sich immer die Zeit nehmen durfte, um aufzutanken und Licht und Energie in sich hereinströmen zu lassen.

*Eine bewusste Imagination (gedankliches und bildliches Vorstellen) kann unsere Empfindungen beeinflussen. Die Vorstellung von Licht, das uns stärkend durchströmt, kann das Gefühl von Energie erhöhen. Durch die Vorstellung eines schönen Ortes oder die Veränderung von inneren negativen Bildern ist es möglich, die eigenen Emotionen zu beeinflussen. Lies dir die Geschichte achtsam durch, lasse sie dir vorlesen oder höre dir die dazugehörige Audiodatei an - und spüre, wie es dir besser geht.*

# Akupressur für mehr Energie

## Grafische Darstellung



Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, dein Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte deines Körpers ausgeübt wird. Du kannst diese Punkte selbst massieren oder jemanden bitten, dir dabei zu helfen. Benutze deinen Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten auszuführen. Achte darauf, dass du dich in einer ruhigen Umgebung befindest und entspannt atmest. Es ist hilfreich, die Akupressur regelmäßig ein paar Mal am Tag anzuwenden, aber du kannst sie natürlich auch jederzeit nutzen, wenn du das Gefühl hast, dass es dir guttun würde.

# Akupressur für mehr Energie (nähere Erläuterung)



## „Dritter Weiler am Fuß“, zusanli - Magen 36

Lage: Vier Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe und etwa eine Daumenbreite an der Außenseite des Schienbeins.

Wirkung: Dieser Punkt ist bekannt dafür, die allgemeine Vitalität zu stärken, das Immunsystem zu unterstützen und Müdigkeit zu lindern. Er wird oft als „Punkt der Langlebigkeit“ bezeichnet und kann dabei helfen, körperliche Energie zu steigern.

## „Meer des Qi“, qihai – Renmai 6

Lage: Zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

Wirkung: Dieser Punkt wird oft verwendet, um die Lebensenergie (Qi) zu stärken und Erschöpfung zu lindern. Er ist besonders nützlich, um die Energie im gesamten Körper zu erhöhen und das Gefühl von Schwäche zu reduzieren. Bei Kindern wird der Punkt gerne mit der gesamten Handfläche kreisförmig im Uhrzeigersinn gerieben.

## „Inneres Passtor“, neiguan – Herzbeutel / Pericard 6

Lage: Drei Fingerbreit oberhalb des Handgelenks, in der Mitte des Unterarms auf der Innenseite zwischen den beiden Beugesehnen des Handgelenks.

Wirkung: Dieser Punkt kann beruhigend wirken und gleichzeitig die Energie im Körper anregen. Er hilft bei Übelkeit, Unruhe und Schwindel und kann das allgemeine Energielevel unterstützen.

## „Äußeres Passtor“, waiguan – Dreifacher Erwärmer 5

Lage: Drei Fingerbreit oberhalb des Handgelenks, in der Mitte des Unterarms auf der Außenseite zwischen den beiden Unterarmknochen.

Wirkung: Verbindet Yin und Yang miteinander, beseitigt Energie-Blockaden und bringt die Energie zum Fließen. Zudem reduziert er Fieber und grippale Symptome.

## „Verbindung der drei Yin“, sanyinjiao – Milz 6

Lage: Etwa vier Fingerbreit über dem Innenknöchel am Unterschenkel.

Wirkung: Dieser Punkt wird oft verwendet, um Müdigkeit und Gliederschwere zu lindern und das Blut und die Energie im Körper zu stärken. Er bringt den Körper ins Gleichgewicht.

## „Quelle am sonnenbeschienenen Hügel“, yanglingquan – Gallenblase 34

Lage: Auf der Außenseite des Beins, etwa eine Handbreit unterhalb des Knies, in der Vertiefung vor dem Wadenbein.

Wirkung: Entspannt Muskeln und Sehnen, was besonders bei körperlicher Müdigkeit und Muskelschwäche hilfreich sein kann. Er fördert die Beweglichkeit und unterstützt die Energiezirkulation im Körper. Dieser Punkt ist besonders gut bei Spannungen und Schmerzen in den Beinen und kann auch bei migräneartigen Kopfschmerzen, allgemeiner Erschöpfung und Müdigkeit eingesetzt werden.

Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, das Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt wird. Benutzt werden Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten zu machen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich in einer ruhigen Umgebung befindet und entspannt atmet.

Die hier erläuterten Akupressurpunkte mit ihren blumigen Beschreibungen und chinesischen Begriffen sind nochmals bildlich auf dem Arbeitsblatt „Akupressur für mehr Energie – Grafische Darstellung“ in Ansprache an Ihr Kind visualisiert.

Ratsam ist es, sich vorab an Experten zu wenden, die sich in Akupunktur, Tuina (chinesische Massageform) oder insgesamt in der Traditionellen Chinesischen Medizin auskennen.

# Anleitung Energiespender-Spiel



## Vorbereitung:

Ausdrucken und Ausschneiden der Energiespenderkärtchen. Bei Bedarf die Kärtchen aussortieren, welche momentan für dich nicht hilfreich sind, und stattdessen eigene Ideen ergänzen.

## Materialien:

Zugeschnittene Energiespenderkärtchen, die mit dem Bild nach unten gemischt auf einem Stapel liegen.



## Spielablauf:

### Karte ziehen:

Ziehe eine Karte. Beim nächsten Durchgang ist jemand anders dran.

### Karte anwenden oder besprechen:

Erläutere den auf der Karte beschriebene Energiespender-Vorschlag und besprecht ihn oder führt ihn durch. Nicht alles kann man sofort machen. Eine Entspannungsübung ist beispielsweise gleich umzusetzen - ein Schlafritual muss erst geplant werden.

Doch sei dir sicher, im Buch und in den Arbeitsblättern findest du zu jedem Punkt etwas. Lass dir dabei helfen.

### Reflexion:

Falls es etwas zum Durchführen war, könnt ihr kurz darüber sprechen, wie es dir währenddessen ging und ob du dich entspannter oder energiegeladener fühlst. Höre dir auch die Rückmeldung der anderen an, vielleicht ist ihnen etwas aufgefallen, das dir entgangen ist.

Falls es etwas zum Planen ist, könnt ihr euch zur Umsetzung austauschen.

### Pause:

Einlegen einer Pause von mindestens 30 Sekunden.

### Wiederholung:

Wiederhole das Spiel mit maximal zwei weiteren Kärtchen. Es ist besser, es verteilt über mehrere Tage zu machen anstatt alles auf einmal.

### Hinweis:

Dieses Spiel ist als eine gemeinsame Entdeckungsreise gedacht, bei der du und deine Mitspieler lernen, kleine Inseln der Ruhe und Kraft im Alltag schaffen. Nutzt diese Zeit, um einander zuzuhören und voneinander zu lernen.

Mit diesen einfachen Schritten kannst du die „Energiespenderkärtchen“ effektiv nutzen, um den Alltag mit positiven und erholsamen Momenten zu bereichern.



# Aromaanwendung



## Lavendel-Öl

Beruhigend, schlaffördernd

- Auf einen Tupfer geben und zum Einschlafen auf das Kopfkissen legen.

Löst Spannungskopfschmerz

- Auf Stirn und Schläfe tupfen.

Löst Bauchbeschwerden

- Bauchmassage im Uhrzeigersinn.

## Mandarine-Rot-Öl

Erfrischend

Angstlösend

Stimmungsaufhellend

Entkrampfend

Konzentrationsfördernd

- Gering dosiert auf einen Tupfer geben.

## Klarer Kopf

Konzentrationsfördernd,

reduziert Brain Fog

- 1 Tropfen Rosmarin Cineol oder Rosmarin Campher
- Ab 12 Jahren kann stattdessen 1 Tropfen Lavendelsalbei genommen werden
- 3 Tropfen Orange
- Gering dosiert auf einen Tupfer geben.

## Pfefferminzöl

Schmerzstillend,

entkrampfend,

erfrischend,

durchblutungsfördernd,

fördert das klare Denken

- Auf einen Tupfer geben.

Löst Spannungskopfschmerz

- Wenige Tropfen auf Stirn und Schläfe tupfen oder in den Haaransatz verteilen.

Verbessert die Haut bei Akne

- Auf die betroffene Stelle tupfen.

## Kleopatra Fußbad

Beruhigend, schlaffördernd

- Lauwarmes Wasser
- 4 Tropfen Lavendelöl
- 20 ml Kaffeesahne
- 2 Esslöffel Honig
- Direkt vor dem Schlafengehen für 20 Minuten

## Orange oder Ingwer Öl

Reduziert Übelkeit

- Gering dosiert auf einen Tupfer geben.

*Eine Aromaanwendung als Duft auf einem Tupfer oder in der Aromaschale, als Pfefferminzöl am Haaransatz oder als entspannendes Kleopatra-Fußbad kann dir dabei helfen, dich wohler zu fühlen und dadurch deine Energie aufzufüllen. Probiere einfach einmal aus, welche Düfte dir zusagen.*

*Schütze deine Augen, damit nicht aus Versehen etwas Öl hineingerät und achte darauf, dass der Geruch nicht zu intensiv wird. Ein Hauch genügt.*

# Energie-Atem



Atme tief und langsam durch die Nase ein. Stelle dir vor, wie du frische, reine Energie einatmest, die sich in deinem Bauch als helles, leuchtendes **Licht** sammelt. Während du weiter einatmest, stelle dir vor, wie dieses Licht sich in deinem Körper ausbreitet.

Atme nun die Luft langsam durch den Mund aus und stelle dir vor, wie die Energie alle Erschöpfung und Müdigkeit aus deinem Körper trägt.



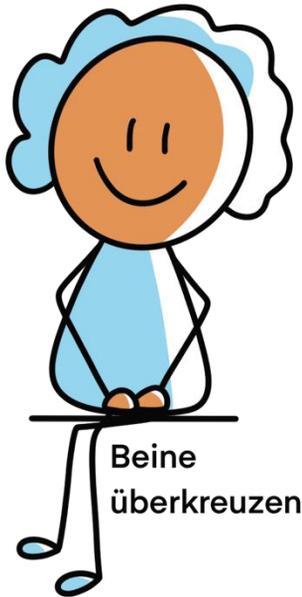
Atme mit jedem Atemzug Energie ein, die sich in deinem Bauch sammelt. Als ob du dort eine **Schale** hättest, die die gesamte Energie auffängt und speichert.



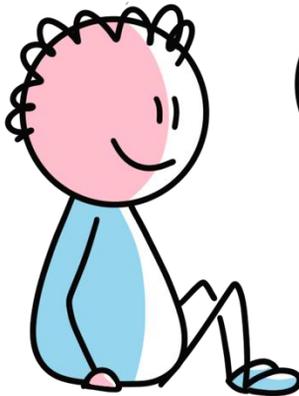
Atme langsam durch die Nase ein und stelle dir vor, wie du eine leuchtende **Regenbogenfarbe** einatmest. Beginne mit Rot und atme wieder aus. Mache mit jedem Atemzug weiter mit Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Dunkelblau bis hin zu Violett. Halte den Atem für ein paar Sekunden, während du dir vorstellst, wie die Farbe deinen Körper mit Energie und positiver Stimmung füllt. Atme abschließend langsam durch den Mund aus und stelle dir vor, wie alle Müdigkeit und negativen Gefühle den Körper verlassen.

*Richtige Atmung kann dabei helfen, die Energiespeicher aufzufüllen. Manchmal atmen wir zu schnell, nicht tief genug oder unregelmäßig. Hier ein paar Übungen, wie du mit der Atmung deine Energie ausgleichen kannst.*

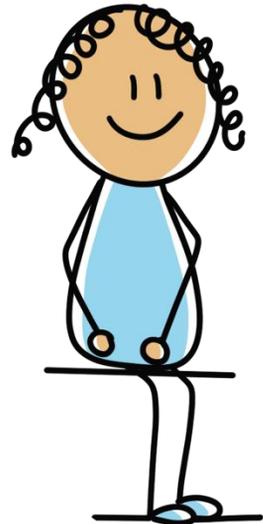
# Haltung



Beine  
überkreuzen



Knie zum Bauch



Füße abstellen,  
nicht hängen lassen



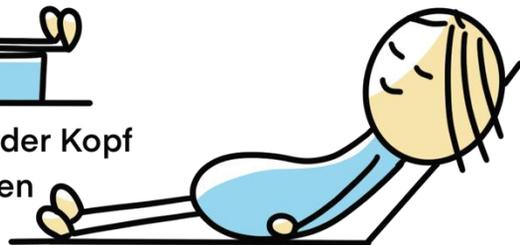
vorbeugen



im Stehen Beine  
abwechselnd  
hoch stellen

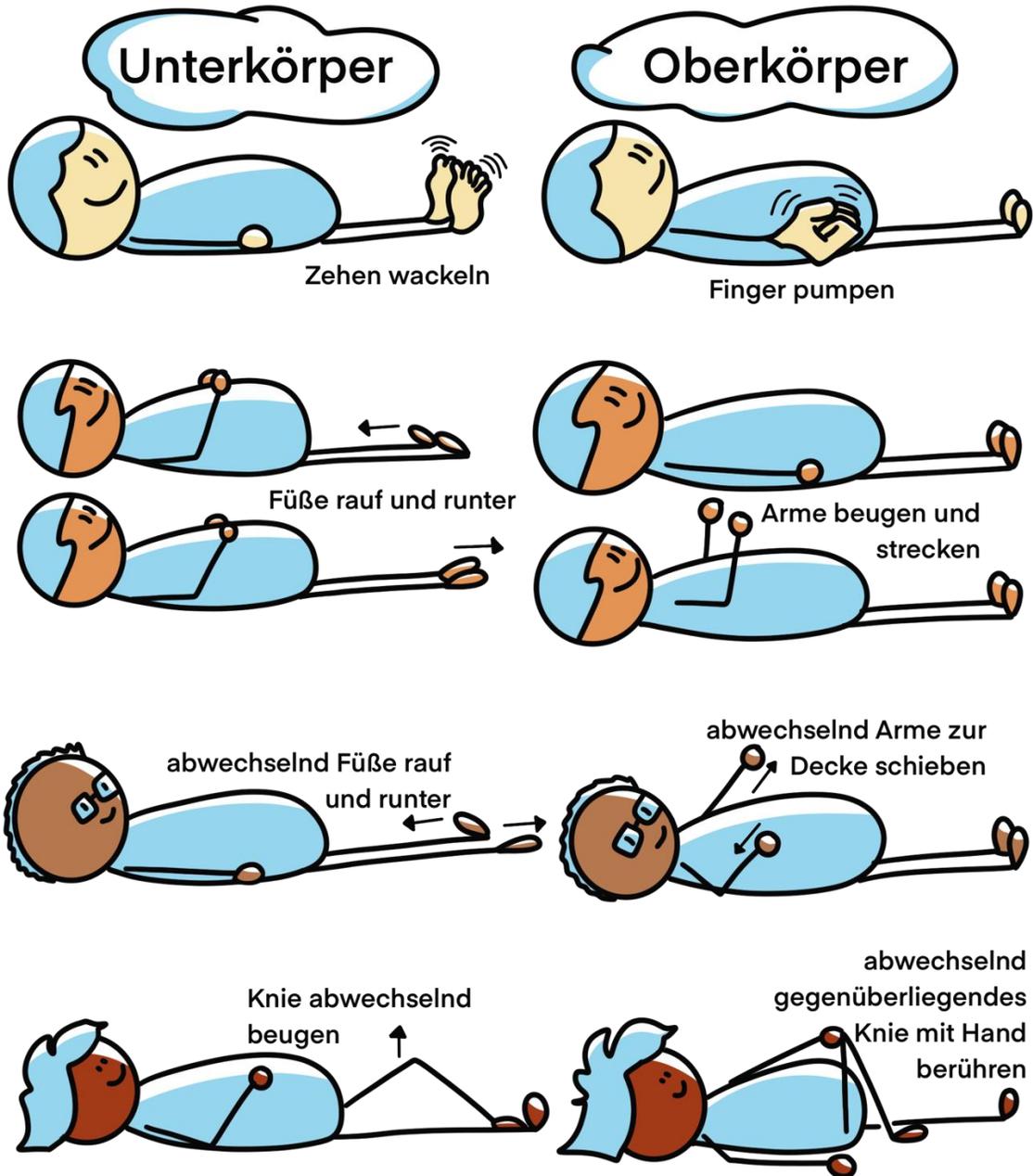


im Liegen Beine oder Kopf  
erhöht positionieren



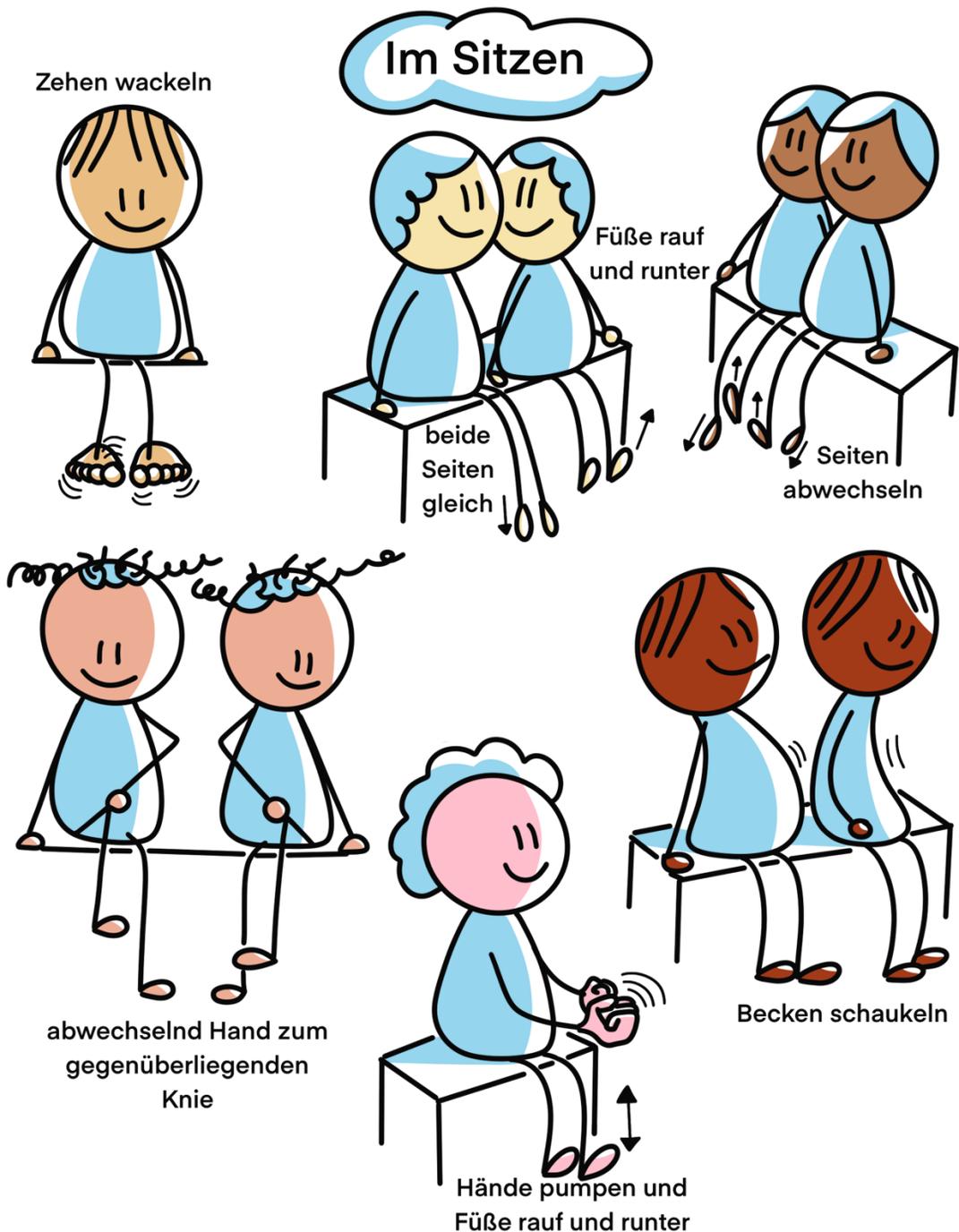
Bei Kreislaufproblemen kann schon eine kleine Veränderung deiner Haltung dazu beitragen, dass du dich besser fühlst. Teste die verschiedenen Positionen und finde für dich heraus, was dir guttut. Wechsle ab und zu, wenn dir das möglich ist.

# Kreislaufübungen im Liegen



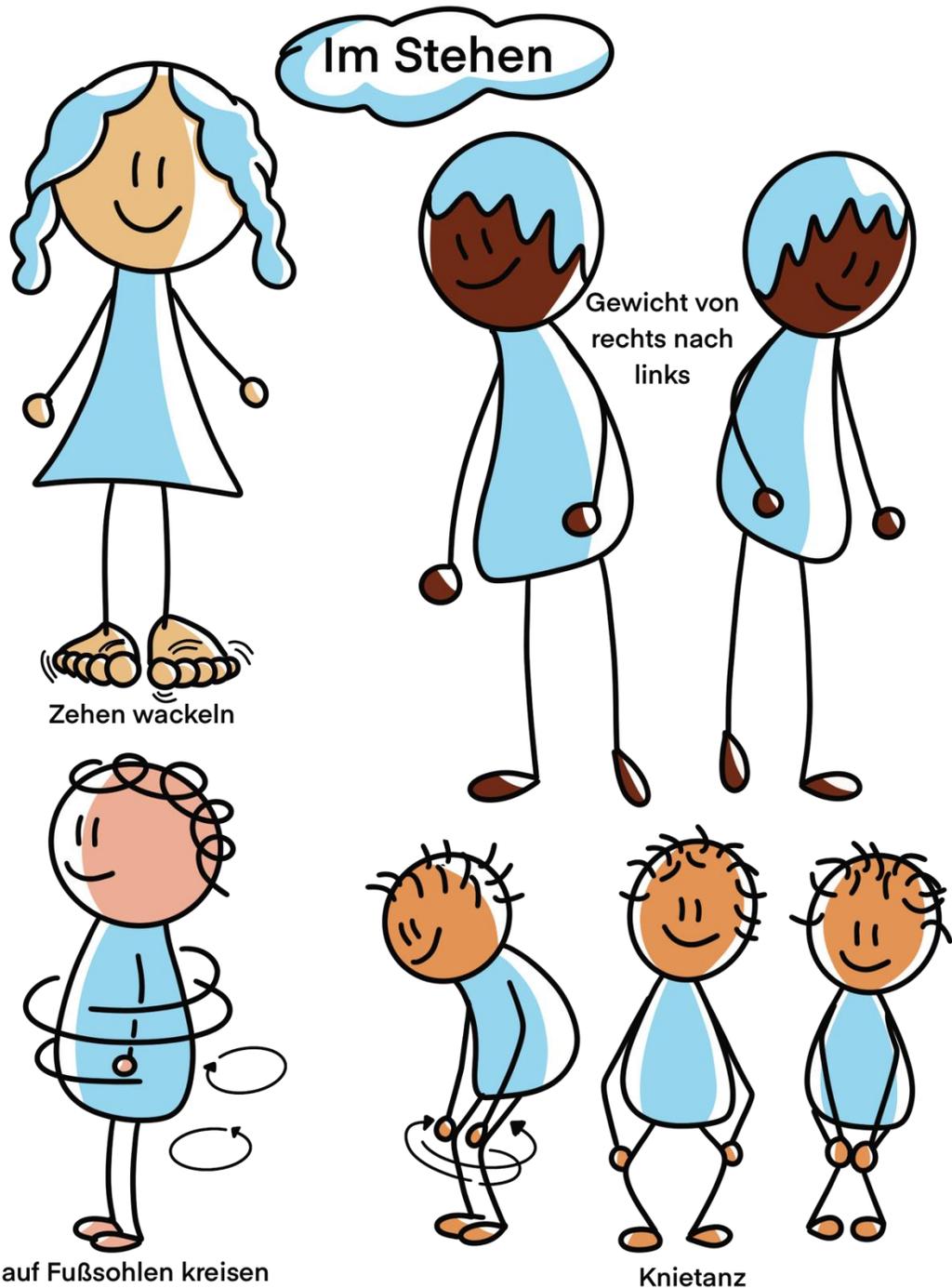
Kreislaufprobleme können sehr belastend sein. Hier findest du einige Übungen im Liegen, die dir dabei helfen können, den Kreislauf zu stabilisieren. Fang langsam mit den Übungen an und achte auf ausreichende Pausen.

# Kreislaufübungen im Sitzen



Kreislaufprobleme können sehr belastend sein. Hier findest du einige Übungen im Sitzen, die dir dabei helfen können, den Kreislauf zu stabilisieren. Fang langsam mit den Übungen an und achte auf ausreichende Pausen.

# Kreislaufübungen im Stehen



*Kreislaufprobleme können sehr belastend sein. Hier findest du einige Übungen im Stehen, die dir dabei helfen können, den Kreislauf zu stabilisieren. Fang langsam mit den Übungen an und achte auf ausreichende Pausen.*



# Hydrotherapie



## Wechseldusche

**Warmstart:** Beginne mit einer angenehm warmen Dusche.

**Kaltphase:** Wechsle nun zu kühlerem Wasser. Starte an deinem rechten Fuß und führe den Wasserstrahl entlang der Außenseite des Beins bis zur Hüfte hoch. Lasse das Wasser dann an der Innenseite des Oberschenkels zurück zum Fuß fließen. Diesen Vorgang wiederholst du nun am linken Bein.

**Arme:** Beginne am Handrücken und führe den Strahl entlang der Außenseite des rechten Arms bis zur Schulter. Dann wechsle zur Innenseite des Arms und führe das Wasser zügig zurück zur Handfläche.

Diesen Vorgang wiederholst du nun am linken Arm.

## Wechselguss

**Ablauf:** Der Guss kann mit einem Schlauch oder einer Gießkanne nur für Arme oder Beine durchgeführt werden.

Wie bei der Wechseldusche verwendest du erst warmes Wasser, um von den Händen langsam an der Außenseite bis zum Schultergelenk oder vom Fuß bis zur Hüfte zu gießen. Wenn dir das ganze Bein zu viel ist, kannst du auch nur bis zum Knie gießen.

Halte das Wasser kurz auf der höchsten Stelle, bevor du es an der Innenseite zurückfließen lässt.

**Kaltphase:** Nach dem warmen Guss folgt der kalte Guss. Hier solltest du etwas schneller als beim warmen Guss vorgehen.

## Wechselfußbad

**Vorbereitung:** Fülle eine Schüssel mit warmem Wasser und eine mit kaltem Wasser.

**Anwendung:** Lasse deine Füße zunächst für etwa 3 bis 5 Minuten im warmen Wasser, gefolgt von 10 bis 15 Sekunden im kalten Wasser.



*Hydrotherapie ist eine einfache Methode, um deinen Kreislauf zu stabilisieren, deine Abwehrkräfte zu stärken und dein Wohlbefinden zu fördern. Diese Technik nutzt den Wechsel von warmem und kaltem Wasser. Es gibt verschiedene Arten von Hydrotherapie, die sich auf den gesamten Körper oder nur auf bestimmte Körperbereiche konzentrieren.*

*Das warme Wasser sollte nicht kälter als 30° Celsius sein, noch besser sind 36°C – 38°C. Das kalte Wasser sollte 16°C – 20°C betragen. Führe den Wechsel von warm zu kalt zweimal durch, wobei du immer mit kaltem Wasser endest. Ist dir das zu häufig, reicht aber auch erst einmal ein Durchgang. Lass dir Zeit!*

*Trockne oder tupfe dich danach gut ab und Sorge dafür, dass du dich warm hältst.*



# Checkliste Kreislauf



## **Genug trinken**

Es ist wichtig, dass du viel Wasser trinkst, besonders wenn du schnell ins Schwitzen kommst. Manchmal vergisst man das einfach. Ein Trinkprotokoll oder Erinnerungen auf deinem Handy könnten hier sehr hilfreich sein.

## **Salz, aber nur nach Rücksprache**

Manchmal kann etwas mehr Salz in deiner Ernährung dir helfen, dich besser zu fühlen. Besprich das aber vorab bitte mit einem Arzt, denn zu viel Salz ist auch nicht gut.

## **Langsam aufstehen**

Wenn du aufstehst, mach das langsam. Das hilft deinem Körper, sich gut darauf einzustellen, und hält dich stabil.

## **Beine hochlegen**

Leg deine Beine ab und zu hoch. Das ist besonders gut, wenn du dich müde oder ein bisschen schwindelig fühlst.

## **Beweg dich sanft**

Kleine Bewegungen helfen deinem Kreislauf. Versuche, deine Füße oder Hände sanft zu bewegen. Das kann so einfach sein wie das Wackeln mit den Zehen oder das Bewegen deiner Finger.

## **Wechsle deine Position**

Bleib nicht zu lange in derselben Position sitzen, stehen oder liegen, sondern verändere sie regelmäßig. Wenn du Hilfe brauchst, um deine Position zu ändern, frag jemanden, der dir hilft.

## **Kompressionsstrümpfe**

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann helfen, deinen Kreislauf anzukurbeln. Das ist eine einfache Möglichkeit, dich besser zu fühlen, besonders wenn du lange sitzen musst.

## **Bauchbinden**

Manchmal hilft das Tragen einer Bauchbinde, sie ist wie eine sanfte Umarmung.

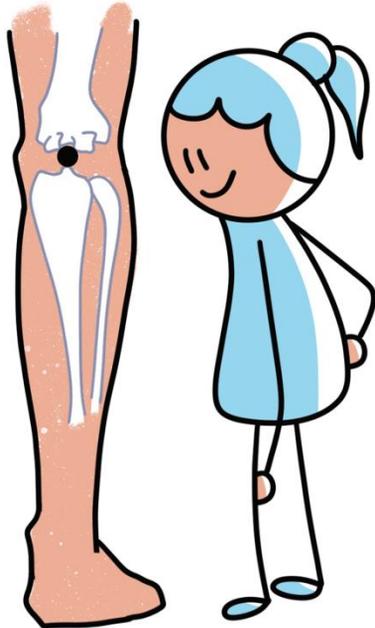
*Wenn du deinen Kreislauf stabilisieren möchtest, sind hier ein paar Tipps aufgelistet, die dir helfen können. Kleine Anpassungen in der Ernährung, deinen Bewegungen oder der Kleidung können eine deutliche Verbesserung bewirken.*

# Akupressur für weniger Schmerzen

## Grafische Darstellung



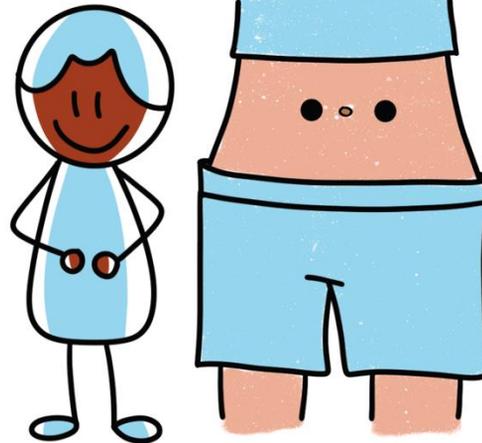
Mitte des Staugewässers



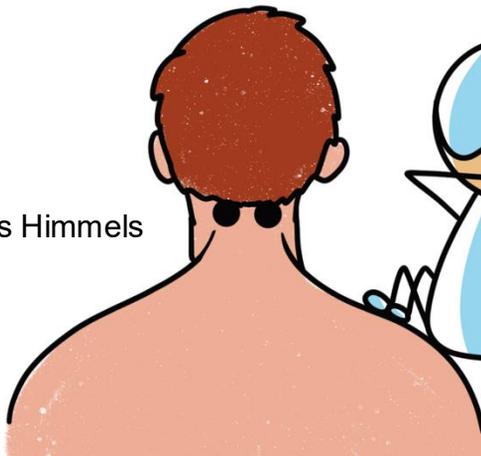
Vereinte Täler



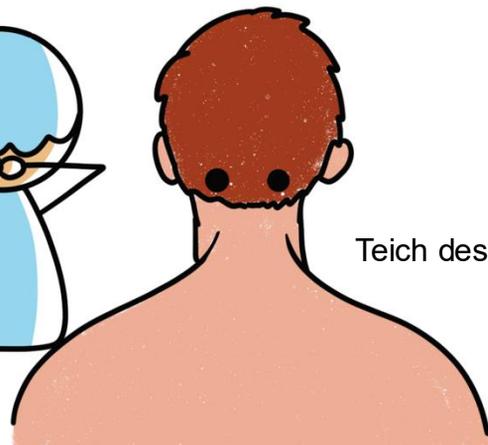
Angel des Himmels



Säule des Himmels



Teich des Windes



Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, dein Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte deines Körpers ausgeübt wird. Du kannst diese Punkte selbst massieren oder jemanden bitten, dir dabei zu helfen. Benutze deinen Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten zu machen. Achte darauf, dass du dich in einer ruhigen Umgebung befindest und entspannt atmest. Es ist hilfreich, die Akupressur regelmäßig ein paar Mal am Tag anzuwenden, aber du kannst sie natürlich auch jederzeit nutzen, wenn du das Gefühl hast, dass es dir guttun würde.

# Akupressur für weniger Schmerzen (nähere Erläuterung)



## „Vereinte Täler“, *hegu* – Dickdarm 4

Lage: Auf dem Handrücken seitlich, im weichen Fleck zwischen Daumen und Zeigefinger.

Wirkung: Dieser Punkt ist ein allgemeiner Schmerzpunkt. Er wird oft zur allgemeinen Stärkung und zur Linderung von Kopfschmerzen und Müdigkeit verwendet. Er hilft auch, das Immunsystem zu stärken und die Energieflüsse im Körper zu regulieren. Besonders wirkungsvoll bei allen Schmerzen im Kopfbereich (Stirn-, Augen-, Zahn-, Kiefergelenks-Schmerzen).

## „Säule des Himmels“, *tianzhu* – Blase 10

Lage: An der Rückseite des Nackens, etwa 1,5 Fingerbreit außerhalb der Wirbelsäule, direkt unterhalb des Schädelansatzes.

Wirkung: Dieser Punkt ist besonders nützlich bei Müdigkeit, Kopfschmerzen und Nackenschmerzen. Er kann helfen, den Geist zu klären, die Energie zu revitalisieren und Spannungen im Nackenbereich zu lösen.

## „Teich des Windes“, *fengchi* - Gallenblase 20

Lage: In einer Vertiefung zwischen dem Trapezmuskel und dem großen Kopfwendermuskel am Unterrand des Schädels, dem Übergang vom Kopf in den Hals.

Wirkung: Der Punkt ist besonders wirkungsvoll bei Kopf- und Nackenschmerzen, Verspannungen der Nackenmuskulatur, sowie Schmerzen im Lenden- und Rückenbereich.

## „Angel des Himmels“, *tianshu* - Magen 25

Lage: 3 Fingerbreit beidseits neben dem Nabel. Der Punkt wird gerne mittels Kreisen um den Nabel im Uhrzeigersinn behandelt

Wirkung: Diese Behandlung kann den Verdauungsbereich unterstützen, Bauchschmerzen lindern, Blockaden lösen und den Energiefluss in den Verdauungsorganen verbessern. Er wirkt auch sehr gut bei Übelkeit, Erbrechen und Völlegefühl. Regelschmerzen und Verstopfung kann man ebenfalls damit behandeln.

## „Mitte des Staugewässers“, *weizhong* - Blase 40

Lage: In der Mitte der Kniekehle

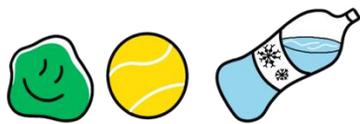
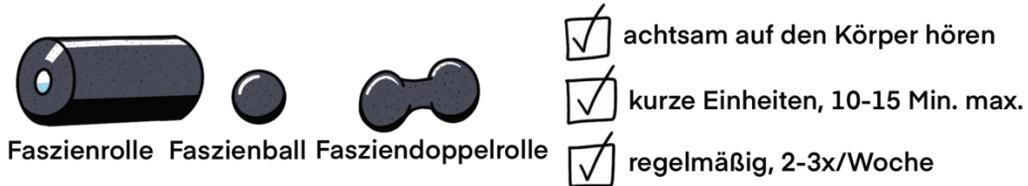
Wirkung: Rücken- und Lendenschmerzen, Schmerzen und Schwellungen in den Beinen (vor allem den Knien) gehören zu den wichtigsten Einsatzbereichen dieses Punktes. Auch Schmerzen durch Verrenkungen oder viel Liegen gehören dazu.

*Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, das Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt wird. Benutzt werden Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten zu machen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich in einer ruhigen Umgebung befindet und entspannt atmet.*

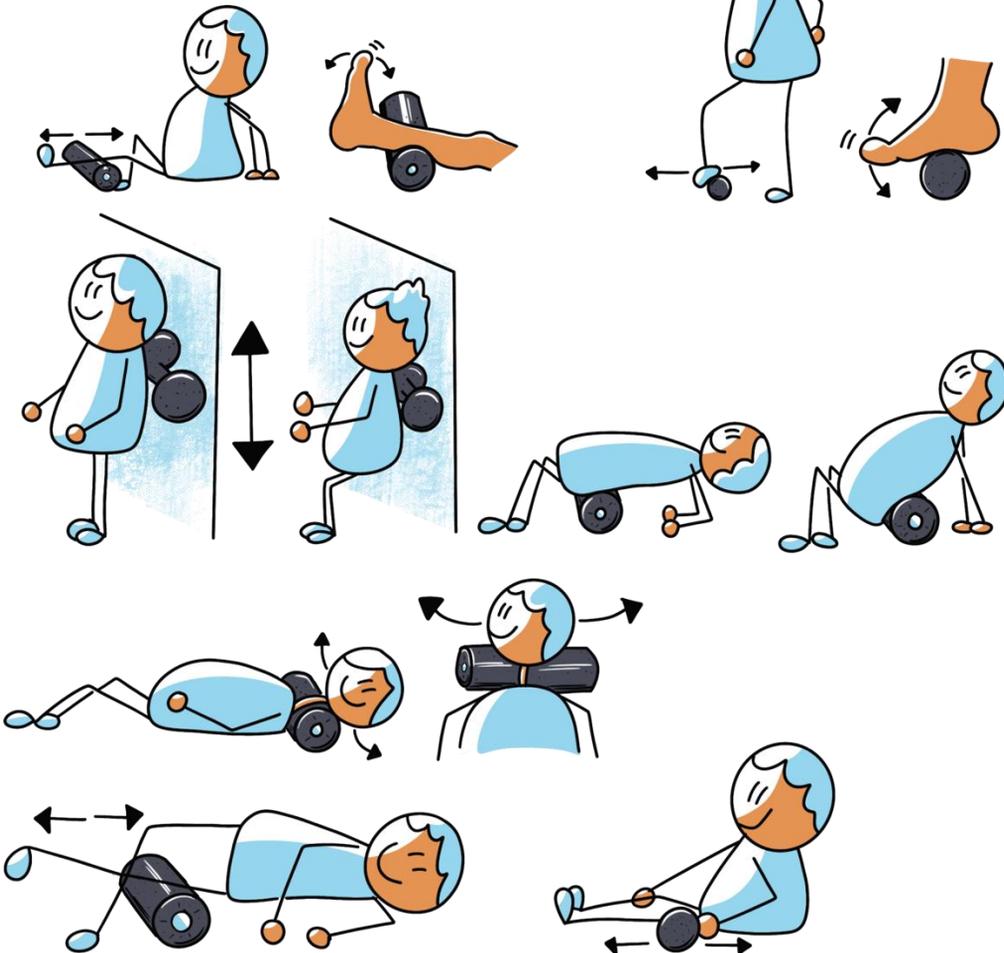
*Die hier erläuterten Akupressurpunkte mit ihren blumigen Beschreibungen und chinesischen Begriffen sind nochmals bildlich auf dem Arbeitsblatt „Akupressur für weniger Schmerzen – Grafische Darstellung“ in Ansprache an Ihr Kind visualisiert.*

*Ratsam ist es, sich vorab an Experten zu wenden, die sich in Akupunktur, Tuina (chinesische Massageform) oder insgesamt in der Traditionellen Chinesischen Medizin auskennen.*

# Faszienübungen

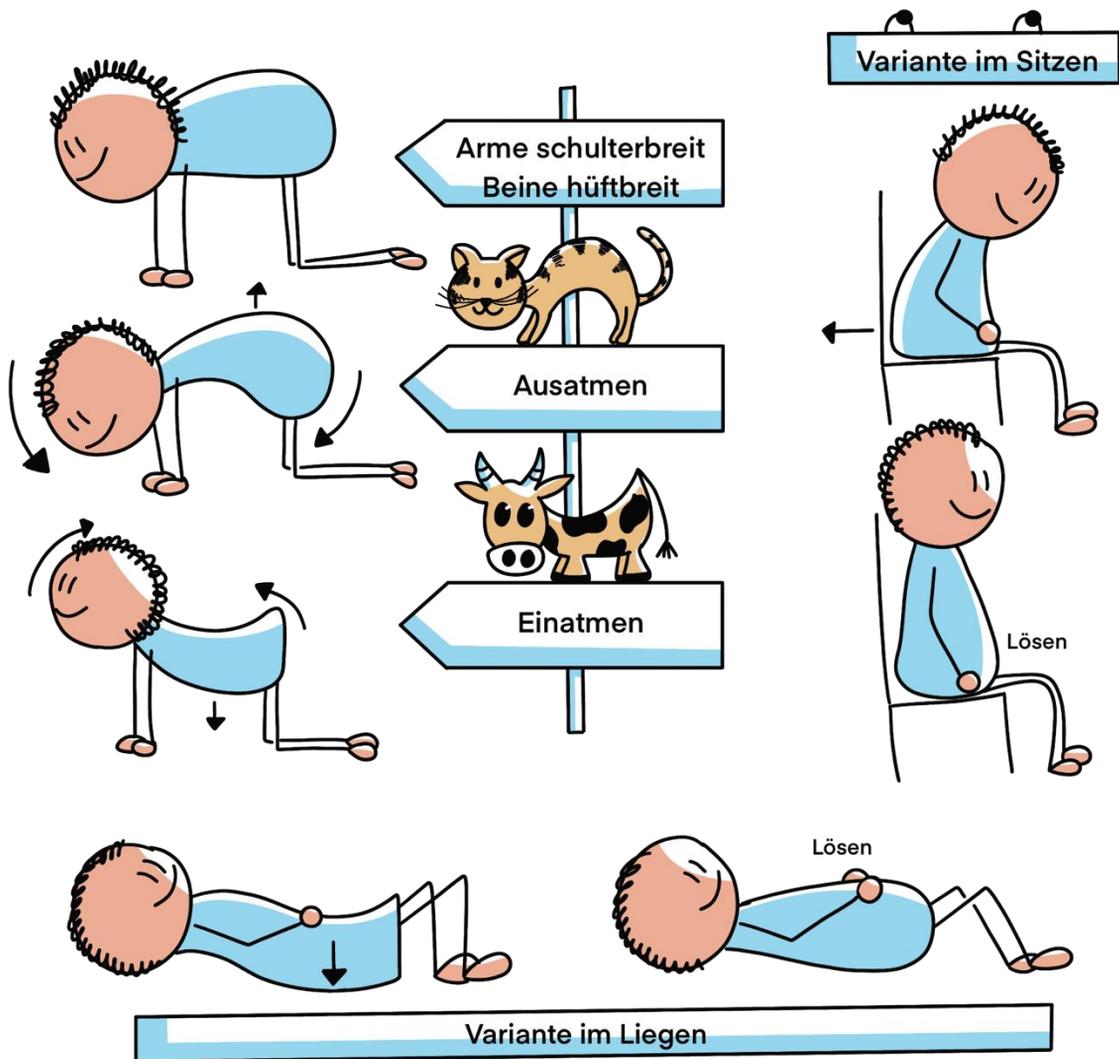


Tipp: weichere Materialien nutzen wie Stressball, Tennisball, Plastikflasche (evtl. mit kaltem Wasser)



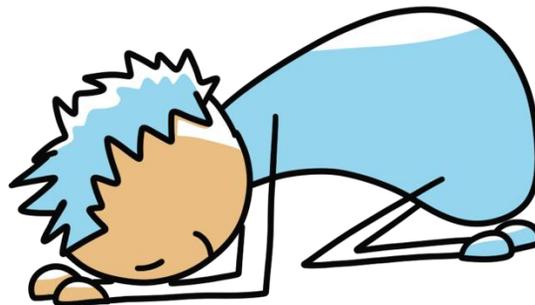
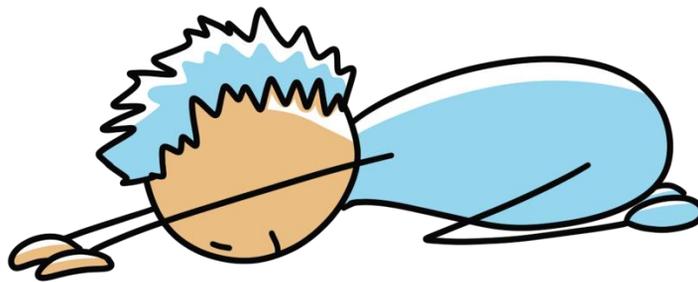
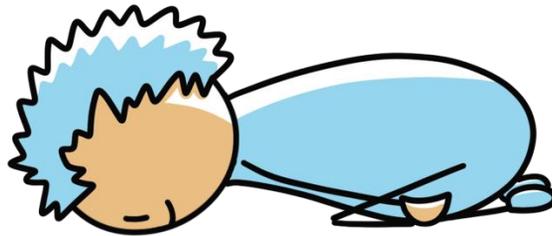
Faszien sind das Gewebe, das unsere Muskeln und Organe umgibt. Wenn man sich wenig bewegt, können sie sich verspannen und verkleben, was zu Schmerzen und Steifheit führt. Sanfte Übungen oder Massagen helfen, die Faszien zu lockern. Das kann nicht nur die Schmerzen lindern, sondern auch die Beweglichkeit fördern, Erschöpfung verringern und den Schlaf verbessern.

# Flexible Wirbelsäule



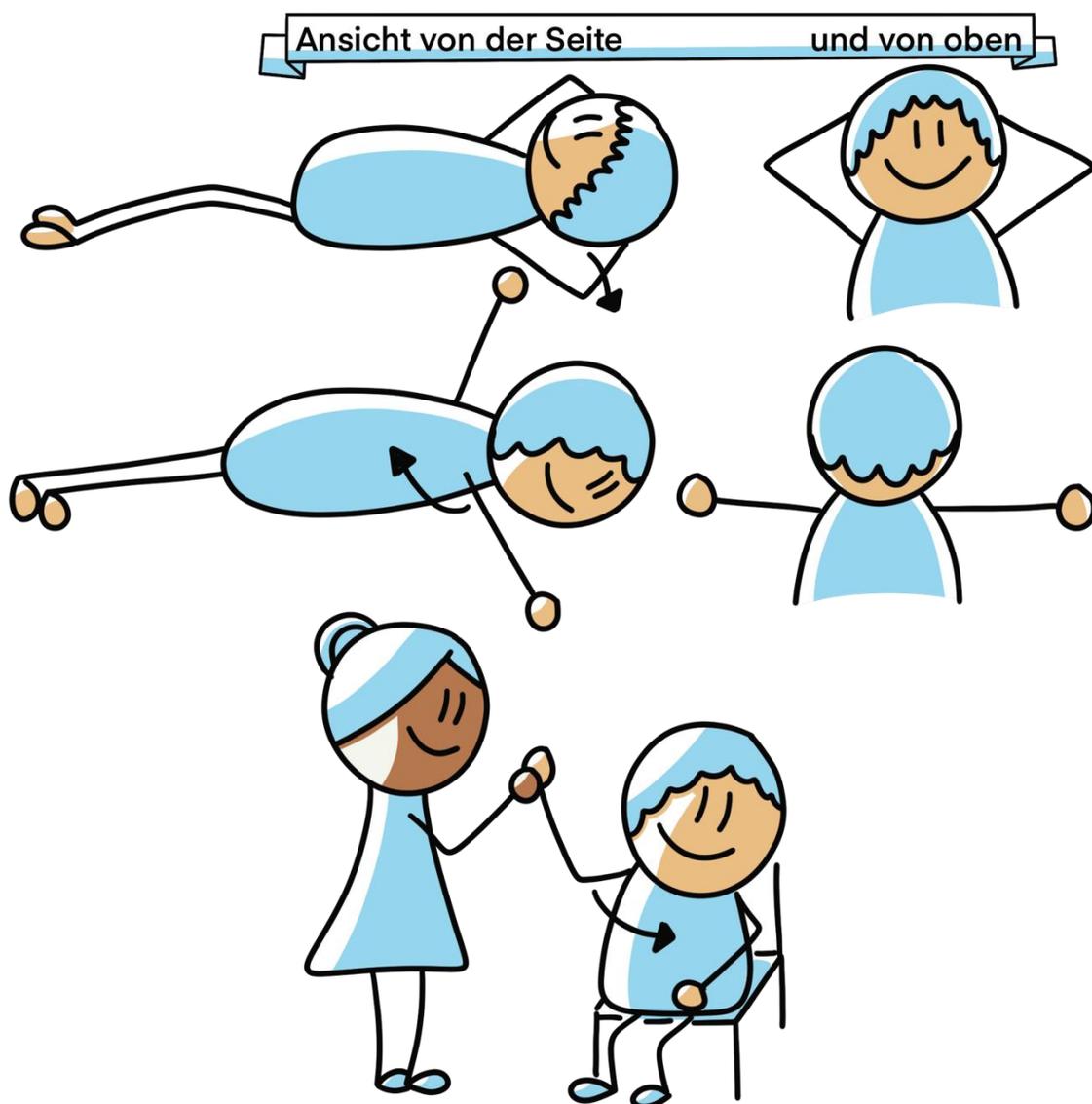
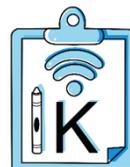
Übungen zur Dehnung und Steigerung der Flexibilität halten die Muskeln geschmeidig und lösen Verspannungen. Mit dieser Übung wird deine Wirbelsäule flexibler und deine Rückenmuskulatur wird beweglicher. Beginne mit den Übungen im **Liegen** oder **Sitzen**, da sie einfacher durchzuführen sind. Eine echte Katze und Kuh im Knien sind anstrengender für Arme und Beine. Mache diese Variante also nur, wenn es dir wirklich gut geht und du ausreichend Energie dafür hast.

# Kindhaltung



*Diese Übung entspannt deinen Rücken und deine Hüften. Die Haltung dehnt sanft und wirkt beruhigend. Setz dich auf deine Fersen und lege die Arme in einer der angezeigten Positionen ab. Entscheide selbst, was sich gut anfühlt. Diese Übung kannst du auch durchführen, wenn du wenig Energie hast.*

# Dehnung Brustbereich



Es tut deinem Körper gut, den Brustbereich zu dehnen. Lege dich dafür bequem hin und platziere deine Hände hinter den Kopf. Zieh deine Ellbogen sanft in Richtung Boden. Das hilft dir, deine Brust zu öffnen und dich leichter zu fühlen. Du kannst dich auch auf den Bauch legen, die Arme zur Seite strecken und den Körper ein wenig drehen.

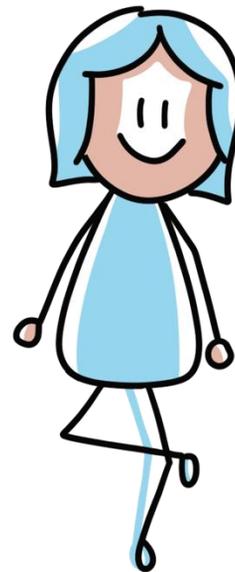
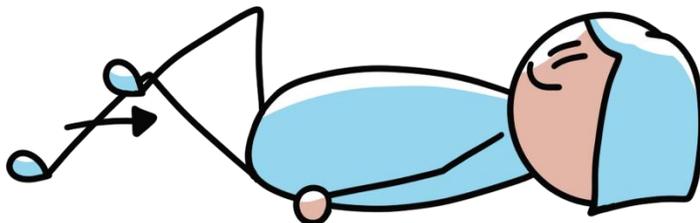
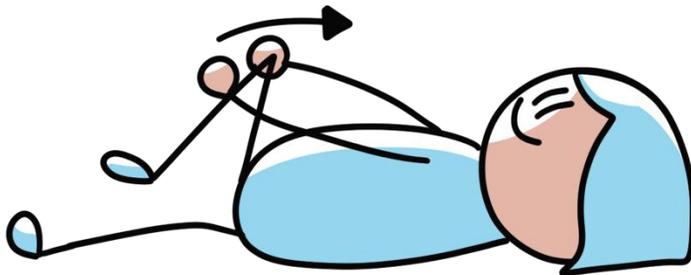
Eine weitere Möglichkeit ist die klassische Brustdehnung: Dreh deinen Körper zur Seite, während du deinen Arm im 90°-Winkel neben deinem Kopf hältst. Du kannst deinen Arm z.B. auch sanft gegen einen Türrahmen lehnen, um die Dehnung zu spüren. Oder jemand hält deine Hand - das macht mehr Spaß. Diese Übung braucht etwas mehr Energie. Mach sie also nur, wenn du dich gut fühlst und geh es langsam an.

# Dehnung von Rücken und Hüftmuskulatur



Ansicht von der Seite

und von oben

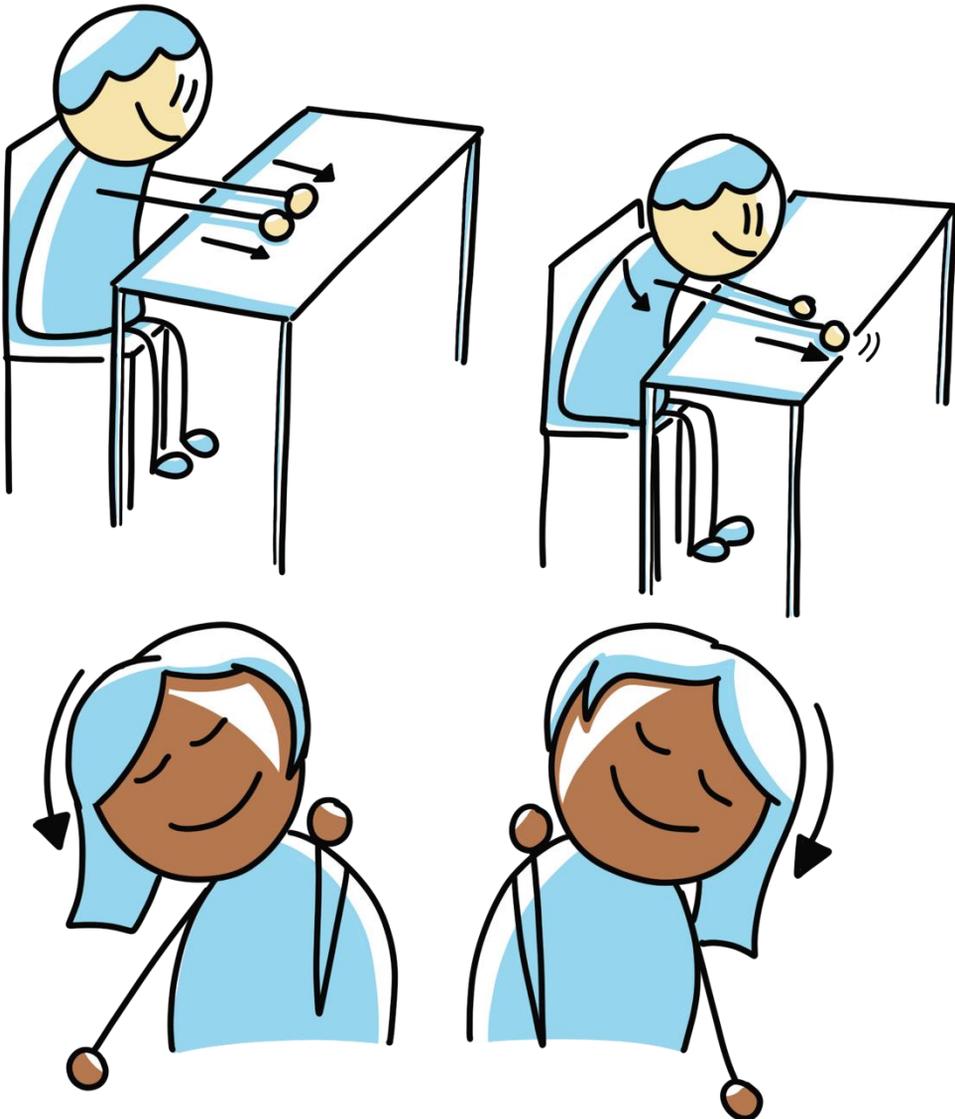


Manchmal können sich unsere Hüften und der untere Rücken durch wenig Bewegung oder langes Sitzen steif anfühlen. Zur Dehnung lege dich auf den Rücken und zieh ein Knie sanft zur Brust, während das andere Bein gestreckt auf dem Boden bleibt.

Bei der zweiten Übung legst du dich auf den Rücken. Ein Bein kommt angewinkelt über das andere, sodass dein Knöchel auf dem gegenüberliegenden Knie ruht. Dann kannst du das unten liegende Bein sanft zum Körper ziehen, um deine Hüfte und den unteren Rücken zu dehnen.

Führe die Übungen in deinem eigenen Tempo durch und achte darauf, wie sich dein Körper dabei anfühlt.

# Dehnung Schulter- Nackенbereich



Mit dieser Übung kannst du deinen Schulter- und Nackenbereich dehnen und entspannen. Setze dich an einen Tisch und lege die Arme darauf. Schiebe dann beide Arme nach vorne. Alternativ kannst du nur einen Arm nach vorne schieben und dabei den Körper leicht drehen.

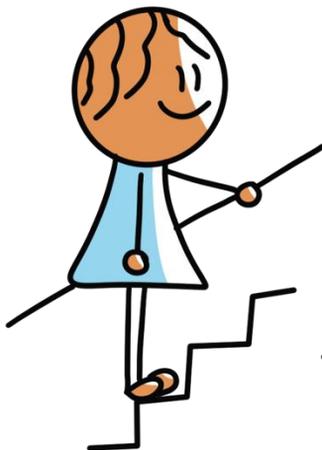
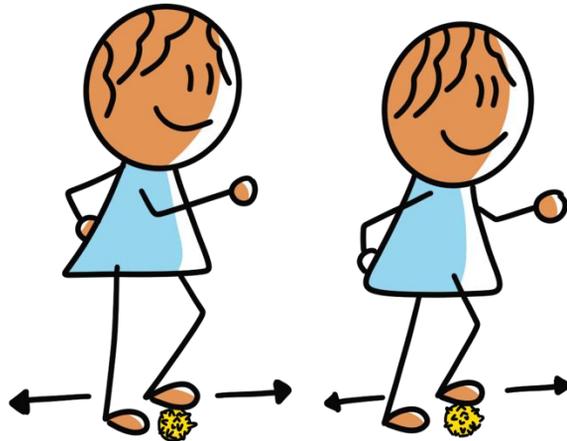
Für die zweite Übung brauchst du weniger Energie: Im Sitzen oder Liegen neigst du langsam deinen Kopf zur Seite, sodass dein Ohr in Richtung Schulter sinkt, während du die gegenüberliegende Schulter sanft nach unten drückst.

Bitte führe diese Übungen nur durch, wenn du genug Energie dafür hast.

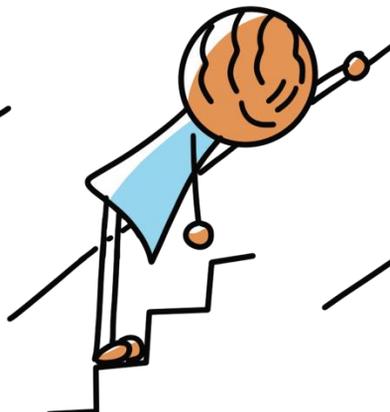
# Dehnung hintere Muskelkette



Zur Vorbereitung über einen Igelball rollen. Sanfter sind Tennisball oder eine gefüllte Plastikflasche.



Mit Ferse auf Treppenabsatz.



Nach vorne beugen.



Nach einer Weile: auf dem Fußballen

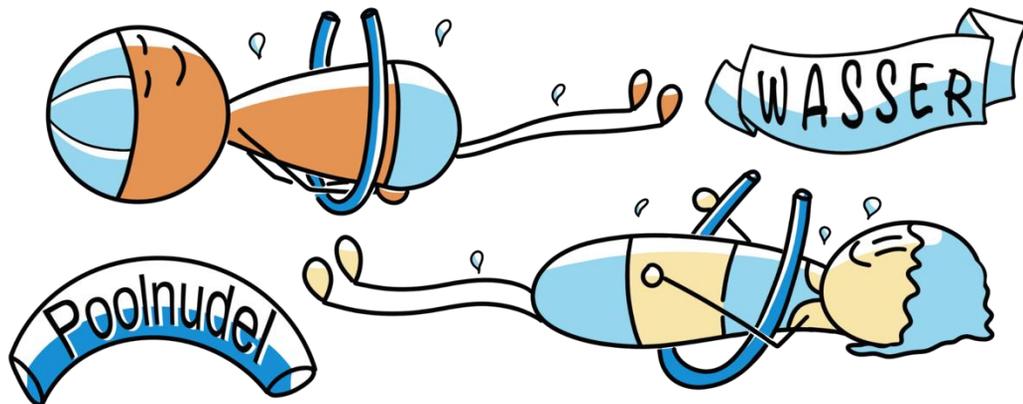
Mit dieser Übung kannst du deinen Rückenbereich und die Hinterseite deiner Beine dehnen. Dehnung funktioniert am besten, wenn die Muskulatur zuerst entspannt ist, weshalb eine gute Vorbereitung das Rollen der Füße über einen Igelball ist. Dann stelle dich mit der Ferse auf einen Treppenabsatz. Beuge dich stückchenweise langsam vor, du wirst die Dehnung spüren. Wenn das alles gut geht, kannst du es noch steigern, indem du dich weiter vorne auf die Fußballen stellst.  
Bitte führe diese Übung nur durch, wenn du ausreichend Energie dafür hast.

# Dehnung im Wasser am Beckenrand



Dehnübungen im Wasser haben einige Vorteile. Durch den Auftrieb wird dein Körpergewicht reduziert, was Muskeln und Gelenke entlastet. Es ist, als wärst du fast schwerelos. Zudem hat das Wasser durch die Wellenbewegungen einen ähnlichen Effekt wie eine Massage, was sehr entspannend sein kann. Versuche dich einmal an den Übungen in angenehm warmem Wasser. Denke daran, dass das Umziehen, ins Wasser Gehen und Abtrocknen schon Energie benötigen. Führe die Übung deshalb nur dann durch, wenn du dich energetisch gut genug dafür fühlst.

# Dehnung im Wasser mit Poolnudel



Dehnübungen im Wasser haben einige Vorteile. Durch den Auftrieb wird dein Körpergewicht reduziert, was Muskeln und Gelenke entlastet. Es ist, als wärst du fast schwerelos. Zudem hat das Wasser durch die Wellenbewegungen einen ähnlichen Effekt wie eine Massage, was sehr entspannend sein kann. Versuche dich einmal an den Übungen in angenehm warmem Wasser. Am besten ist jemand bei dir und stützt dich, wenn du Übungen mit der Poolnudel machst.

Denke daran, dass das Umziehen, ins Wasser Gehen und Abtrocknen schon Energie benötigen. Führe die Übung deshalb nur dann durch, wenn du dich energetisch gut genug dafür fühlst.

# Brain Fog



Blackout



Gedankenabbruch



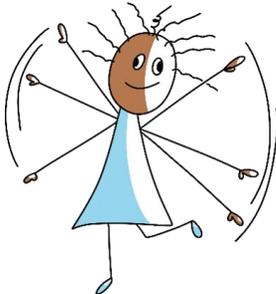
Gedankenkreisen



Gedankensprünge



Ablenkbareit



Geringe Aufmerksamkeitsspanne



Entscheidungsschwierigkeiten



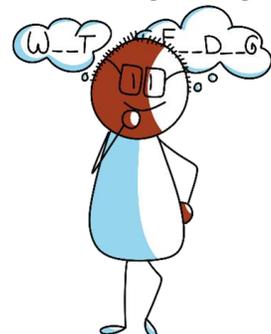
Geringe Merkfähigkeit



Konzentrationsstörung



Wortfindungsstörung



Brain Fog kann sich in verschiedenen Konzentrationsschwierigkeiten zeigen. Vielleicht erkennst du dich in der einen oder anderen Abbildung? Lern- und Konzentrationsstrategien und regelmäßige Pausen können dir helfen, den Nebel im Kopf zu lichten!



# Finde deinen Lerntyp



## Visueller Lerntyp

Wenn du ein visueller Lerntyp bist, bevorzugst du das Sehen und Verarbeiten von Informationen in Form von Grafiken, Diagrammen, Farben und Videos. Du lernst am besten, wenn du Texte liest, Bilder anschaust oder Videos ansiehst.

## Auditiver Lerntyp

Als auditiver Lerntyp ziehst du es vor, Informationen zu hören und zu verarbeiten, sei es durch das Zuhören von Vorträgen, Diskussionen, Podcasts oder Hörbüchern. Dein Lernen wird am meisten gefördert, wenn du Informationen hörst und sie dann mündlich wiederholen oder diskutieren kannst.

## Kinästhetischer / Haptischer Lerntyp

Wenn du ein kinästhetischer oder haptischer Lerntyp bist, lernst du am besten durch praktisches Tun, Bewegung und Berührung. Du profitierst am meisten, wenn du aktiv am Lernprozess teilnimmst, praktische Übungen durchführst oder Dinge mit deinen Händen anfassen kannst.

## Basierend auf diesen Lerntypen kannst du jetzt unterschiedliche Lernstrategien anwenden!

### Visuelle Lerntypen

Nutze Diagramme, Grafiken, Farbcodierungen und Mindmaps, um Informationen zu organisieren und zu verstehen. Eine Lernkartei mit Karten oder visuelle Darstellungen des Lernmaterials können ebenfalls hilfreich sein.

### Auditive Lerntypen

Konzentriere dich auf das Hören von Vorträgen, Diskussionen und Audioaufnahmen. Das Aufzeichnen von mündlichen Notizen und das Erstellen von Sprachmemos helfen dir, Informationen besser zu verarbeiten und zu behalten.

### Kinästhetische Lernende

Führe Übungen, Experimente und praktische Anwendungen des Lernmaterials durch. Bewegungsorientierte Lernaktivitäten wie Rollenspiele, Gruppenarbeit oder Projekte zum Anfassen sind ebenfalls effektiv.

*Weißt du, was du für ein Lerntyp bist? Sobald du es weißt, kannst du deine Lernstrategien daran ausrichten. Lies dir die unterschiedlichen Typen einmal durch und finde heraus, welcher zu dir passt. Daraufhin kannst du dann deine Lernstrategien anpassen.*



# Wörter-ABC



## Mögliche Themen

Tiere, Städte, Länder, Flüsse, Farben, Bäume, Obstsorten, Automarken

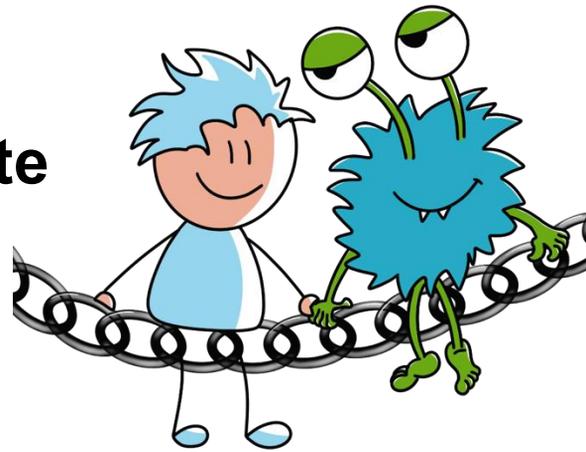
**A** \_\_\_\_\_  
**B** \_\_\_\_\_  
**C** \_\_\_\_\_  
**D** \_\_\_\_\_  
**E** \_\_\_\_\_  
**F** \_\_\_\_\_  
**G** \_\_\_\_\_  
**H** \_\_\_\_\_  
**I** \_\_\_\_\_  
**J** \_\_\_\_\_  
**K** \_\_\_\_\_  
**L** \_\_\_\_\_  
**M** \_\_\_\_\_

**N** \_\_\_\_\_  
**O** \_\_\_\_\_  
**P** \_\_\_\_\_  
**Q** \_\_\_\_\_  
**R** \_\_\_\_\_  
**S** \_\_\_\_\_  
**T** \_\_\_\_\_  
**U** \_\_\_\_\_  
**V** \_\_\_\_\_  
**W** \_\_\_\_\_  
**X** \_\_\_\_\_  
**Y** \_\_\_\_\_  
**Z** \_\_\_\_\_

Das Wörter-ABC ist der Klassiker unter den Konzentrationsaufgaben. Du findest nach dem Alphabet Wörter mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben, z.B. verschiedene Tiere, Länder, Städte oder sonst etwas, das dir gut gefällt. Beim Beispiel oben ist A die Ameise, B der Bär und C ein Chinchilla. Wie könnte es weitergehen?  
Lass dir Zeit und achte auf ausreichende Pausen bei der Übung.



# Wörterkette



## Wörterkette ohne Sinn

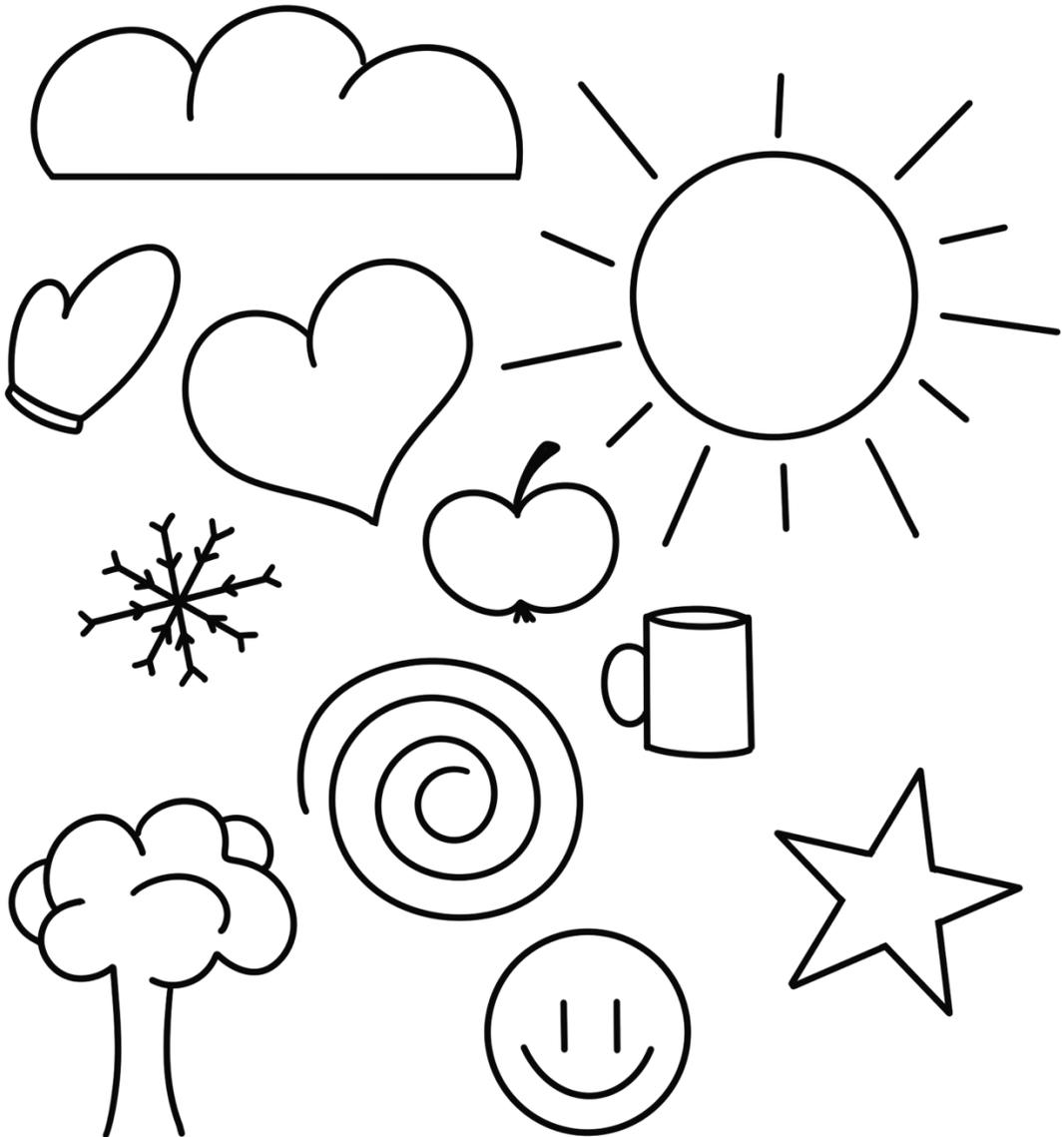
Apfel	Leben	Nacht	Tisch	Haus	Sonne	Ente	Eis	S...
Ratte	Elch	Hund	Dachs	Stier	Rabe	Esel	Luchs	S...

## Wörterkette mit Sinn (mehr oder weniger)

Ein	Nas- horn	nagt	täglich	heiße	Erd- nüsse	ehe	es	schläft.

Um deine Konzentration zu trainieren, kannst du eine Wörterkette bilden. Der letzte Buchstabe des vorderen Wortes ist der erste Buchstabe des folgenden Wortes. Du kannst irgendwelche Worte nehmen oder zum Beispiel nur Tiere. Wenn du es schwieriger machen möchtest, muss der Satz auch noch Sinn ergeben!  
Fange erst einmal mit der einfachen Variante an und achte auf ausreichende Pausen bei der Übung.

# Bildergeschichte



*Du darfst dir ein Bild oder mehrere aussuchen, die dir gefallen. Denk dir eine kurze Geschichte dazu aus. Es gibt dabei keine falschen Antworten – alles, was dir einfällt, ist toll und einzigartig.*

*Achte auf ausreichende Pausen bei der Übung.*

# Wortassoziationen



Sonne

Baum

Freude

Wasser

Stern

Blume

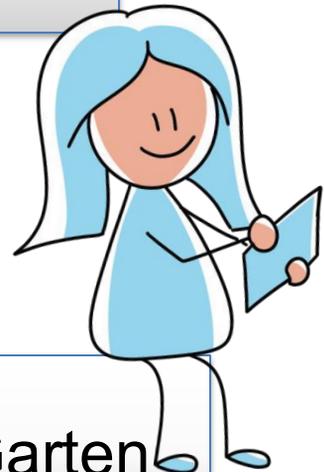
Schmetterling

Diamant

Garten

Freude

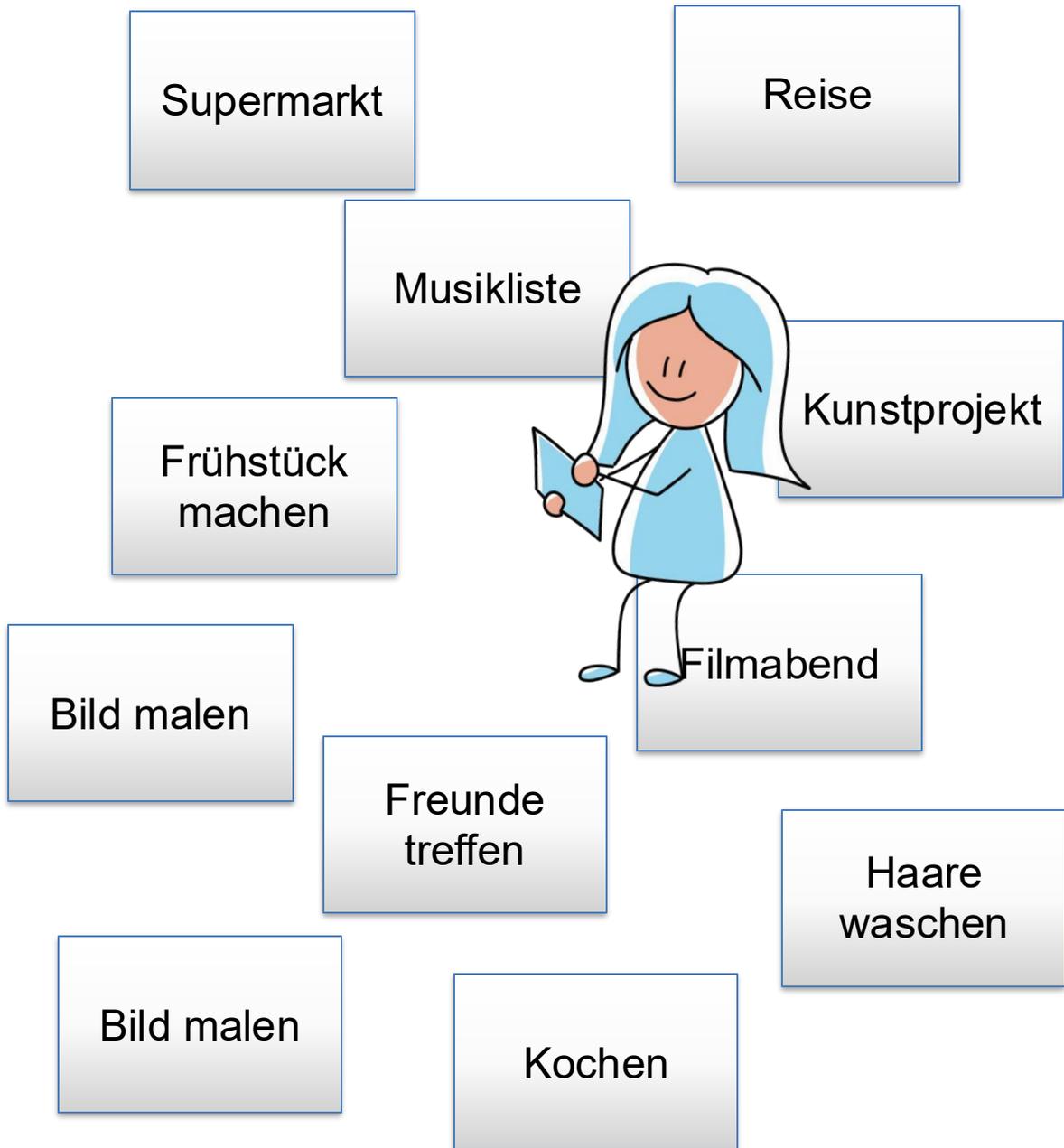
Muschel



Wortassoziationen sind eine einfache Konzentrationsübung, bei der du zu einem vorgegebenen Wort ergänzt, was dir einfällt. Zum Beispiel könntest du mit „Sommer“ starten und dir fällt vielleicht „Sonne“ ein. Die Übung kannst du entweder mit jemandem gemeinsam machen und ihr schlagt euch gegenseitig Wörter vor oder aber du nimmst dir einen der Vorschläge auf dieser Seite.

Erkennst du einige der Worte aus anderen Übungen und Geschichten wieder?  
Achte auf ausreichende Pausen bei der Übung.

# Gedankenspiele



*Manche Themen wecken die Fantasie und trainieren sowohl das Gedächtnis als auch die Vorstellungskraft, ohne dich zu sehr anzustrengen. Welche Dinge würdest du z.B. auf eine Reise mitnehmen? Was findest du alles im Supermarkt?*

*Als Anregung findest du noch ein paar weitere Situationen, die du als Vorlage nehmen kannst.*

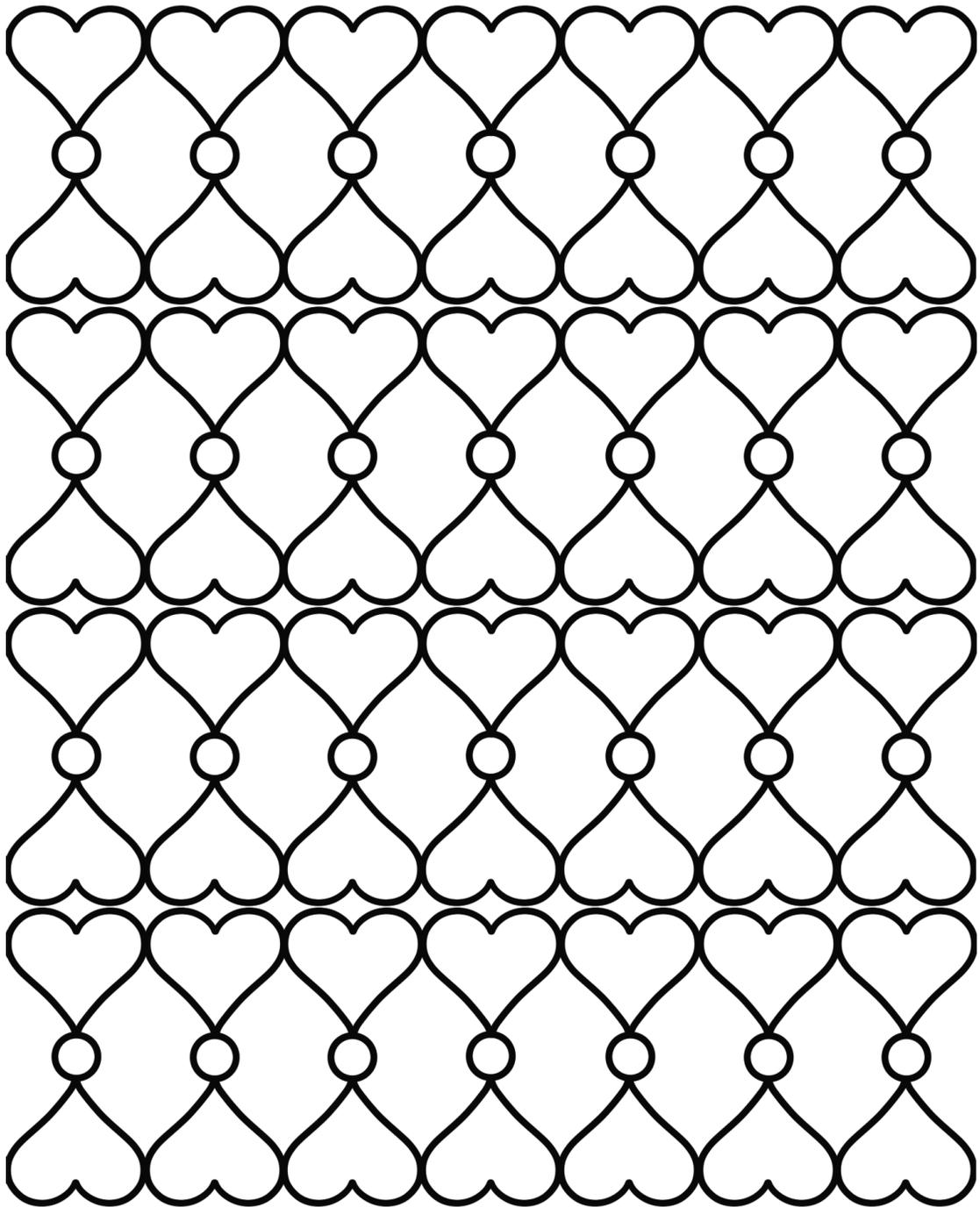
*Achte bitte auf ausreichend Pausen bei der Übung.*

# Ausmalbild Pony



Hier hast du die Gelegenheit, die Autorin des Buches und ihr Pony auszumalen. Selbstverständlich kannst du auch andere Farben wählen. Achte auf ausreichende Pausen bei der Übung.

# Ausmalbild



*Hier kannst du ein einfaches Muster ausmalen, was schön aussieht und entspannend sein kann.  
Bitte denke zwischendurch an Pausen.*



# Zeitmaschine zurück I/II



Kannst du mir von deinen Lieblingsbeschäftigungen oder Hobbys erzählen, denen du gerne nachgegangen bist, als du jünger warst?

Welche Aktivitäten haben dir früher besonders viel Spaß gemacht?

Gibt es bestimmte Orte, die du gerne besucht hast oder wo du gerne Zeit verbracht hast?

Welche Art von Büchern, Filmen oder Spielen mochtest du am liebsten?

Kannst du dich an besondere Ausflüge oder Urlaube erinnern, die dir viel Freude bereitet haben?

Hattest du bestimmte Haustiere oder Tiere, die dir besonders wichtig waren?

Gibt es besondere Erinnerungen an Feiertage oder Familienfeiern, die dir im Gedächtnis geblieben sind?

Welche besonderen Momente aus deiner Kindheit haben dir das Gefühl gegeben, geliebt und geschätzt zu werden?

Welche kleinen Dinge haben dir im Alltag Freude bereitet, wie ein Lieblingsessen oder ein besonderes Spielzeug?

Mit welchen Freunden hast du gern Zeit verbracht?

Gab es bestimmte Freunde, die dir besonders nahestanden? Was mochtest du an ihnen?

Hast du gerne mit anderen Kindern in der Schule oder im Kindergarten gespielt?

Wie war dein Verhältnis zu Lehrern oder Betreuern in der Schule oder im Kindergarten?

Gab es bestimmte Gruppenaktivitäten oder Clubs, die du gerne mochtest?

Gab es Dinge, die du gerne getan hast, wenn du dich gestresst oder traurig gefühlt hast?

Welche Träume oder Ziele hattest du für die Zukunft, als du jünger warst?

Kannst du dich an besondere Ereignisse oder Momente erinnern, die dir besonders wichtig waren?

Gab es Hobbys oder Interessen, die dir geholfen haben, positive Gefühle zu erleben, auch in schwierigen Zeiten?

*Vielleicht möchtest du nicht immer über deine Erkrankung, Therapie oder das Energiemanagement sprechen. Es ist genauso wichtig, sich an die schönen Zeiten zu erinnern, um positive Momente in deinem Gedächtnis zu bewahren. Du hast in der Vergangenheit schon viele Erfahrungen gesammelt und dabei Stärken sowie Fähigkeiten entwickelt, die immer noch in dir stecken. Dich daran zu erinnern, kann dich emotional stärken und dir helfen, mit den Herausforderungen von heute besser umzugehen.*



# Zeitmaschine zurück II/II



Welche Musikrichtungen oder Künstler mochtest du besonders gerne?

Hattest du Interesse an bestimmten Handwerks- oder Bastelprojekten?

Welche Rollen oder Aktivitäten hast du gerne in deiner Freizeit gespielt?

Wie hast du dich normalerweise gefühlt, als du jünger warst? Gab es bestimmte Emotionen, die besonders häufig waren?

Gab es Momente, die dich besonders glücklich oder traurig gemacht haben?

Hast du bestimmte Ängste oder Sorgen gehabt, als du jünger warst?

Gab es bestimmte Dinge, die du gerne getan hast, wenn du dich gestresst oder traurig gefühlt hast?

Wie hast du dich gefühlt, als du vor neuen Herausforderungen standest, wie z. B. dem Beginn eines neuen Schuljahres?

Gab es bestimmte Arten von Geschichten oder Ereignissen, die dich besonders emotional berührt haben?

Wie hast du Freude oder Dankbarkeit ausgedrückt, wenn etwas Gutes passiert ist?

Bemerkst du die Bedürfnisse und Emotionen anderer Menschen? Wenn ja, welche sind das häufig?

Kannst du mir von deinen Beziehungen zu deinen Familienmitgliedern erzählen?

Hat sich deine Beziehung zu uns als Eltern oder Geschwistern im Laufe der Zeit verändert?

Gab es bestimmte Traditionen oder Rituale, die wir in der Familie hatten und die dir besonders wichtig waren?

Gab es Personen außerhalb deiner Familie, zu denen du eine enge Bindung hattest und die dich unterstützt haben?

Hattest du ein besonderes Verhältnis zu Großeltern, Tanten, Onkeln oder anderen Verwandten?

Wie hast du dich gefühlt, wenn du Zeit mit Familienmitgliedern verbracht hast?

Gab es bestimmte Rituale oder Gewohnheiten, die nur innerhalb unserer Familie geteilt wurden?

*Vielleicht möchtest du nicht immer über deine Erkrankung, Therapie oder das Energiemanagement sprechen. Es ist genauso wichtig, sich an die schönen Zeiten zu erinnern, um positive Momente in deinem Gedächtnis zu bewahren. Du hast in der Vergangenheit schon viele Erfahrungen gesammelt und dabei Stärken sowie Fähigkeiten entwickelt, die immer noch in dir stecken. Dich daran zu erinnern, kann dich emotional stärken und dir helfen, mit den Herausforderungen von heute besser umzugehen.*



# Zeitmaschine zurück III



Hattest du bestimmte Fähigkeiten oder Stärken, auf die du besonders stolz warst?

Wie bist du normalerweise mit schwierigen Situationen oder Herausforderungen umgegangen?

Gab es Situationen, in denen du bemerkt hast, dass du besonders gut mit Herausforderungen umgehen kannst?

Gab es Strategien oder Aktivitäten, die dir geholfen haben, schwierige Zeiten zu überwinden?

Hast du bemerkt, dass du in der Vergangenheit eine besondere innere Stärke oder Widerstandsfähigkeit gezeigt hast?

Gab es Fähigkeiten oder Eigenschaften, die du bewundert oder an anderen Menschen geschätzt hast?

Wie hast du normalerweise in Situationen reagiert, in denen du anderen helfen konntest?

*Vielleicht möchtest du nicht immer über deine Erkrankung, Therapie oder das Energiemanagement sprechen. Es ist genauso wichtig, sich an die schönen Zeiten zu erinnern, um positive Momente in deinem Gedächtnis zu bewahren. Du hast in der Vergangenheit schon viele Erfahrungen gesammelt und dabei Stärken sowie Fähigkeiten entwickelt, die immer noch in dir stecken. Dich daran zu erinnern, kann dich emotional stärken und dir helfen, mit den Herausforderungen von heute besser umzugehen. Fallen Dir vielleicht noch weitere Fragen ein? Dann kannst du diese gern hier notieren.*

Ich vorher



Ich jetzt

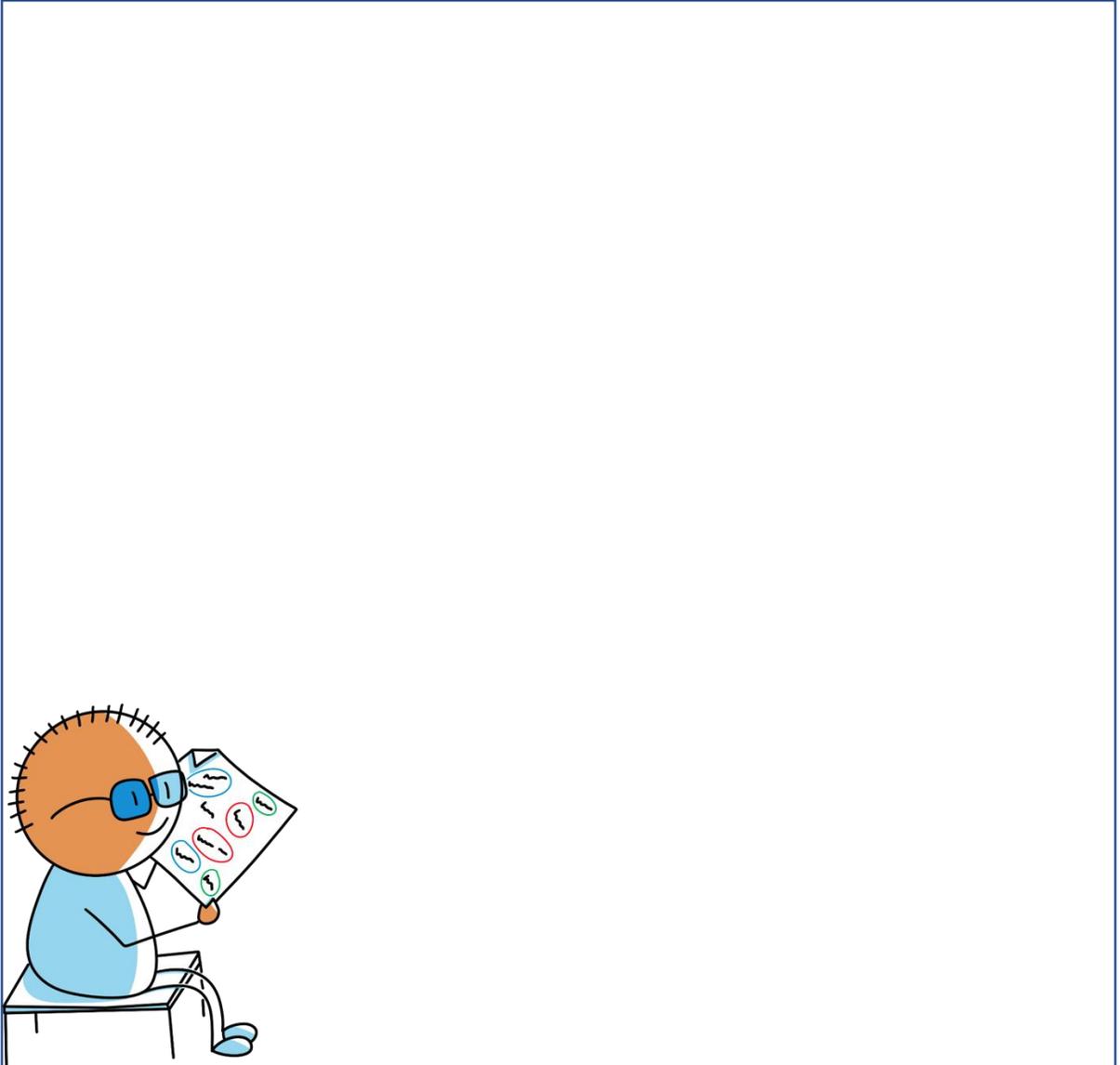


--	--

*Lass uns die schönen Dinge anschauen: In die erste Spalte kannst du Dinge malen oder schreiben, die du früher gerne gemacht hast. In die zweite Spalte trägst du ein, welche neuen Stärken, Hobbys oder Fähigkeiten du jetzt entwickelt hast. Natürlich kann dir auch jemand dabei helfen.  
Entdecke, was sich trotz der Veränderungen Positives entwickelt hat.*



# Deine Erfahrungen



Schreib oder mal auf, was dir zu deiner Krankheit einfällt. Notiere einfach alles, was dir in den Sinn kommt. Vielleicht Gedanken, die du hattest. Was hast du dann getan? Was hast du nicht getan? Wie hast du dich gefühlt? Wie haben andere reagiert? Alles, was dir einfällt, ist richtig.

Dann sortiere die Worte oder Bilder in drei Farben: **Rot** für Dinge, die deinen Körper betreffen, **Blau** für deine Gefühle und Gedanken und **Grün** für Dinge, die dein soziales Leben betreffen, wie Freunde, Familie oder Schule.

So kannst du erkennen, was dich am meisten beschäftigt und wo man dich therapeutisch am besten unterstützen kann. Selbstverständlich kann dir jemand bei dieser Übung helfen!



# Vorerfahrungen & hilfreiche Bewältigungsstrategien: weitere Symptome



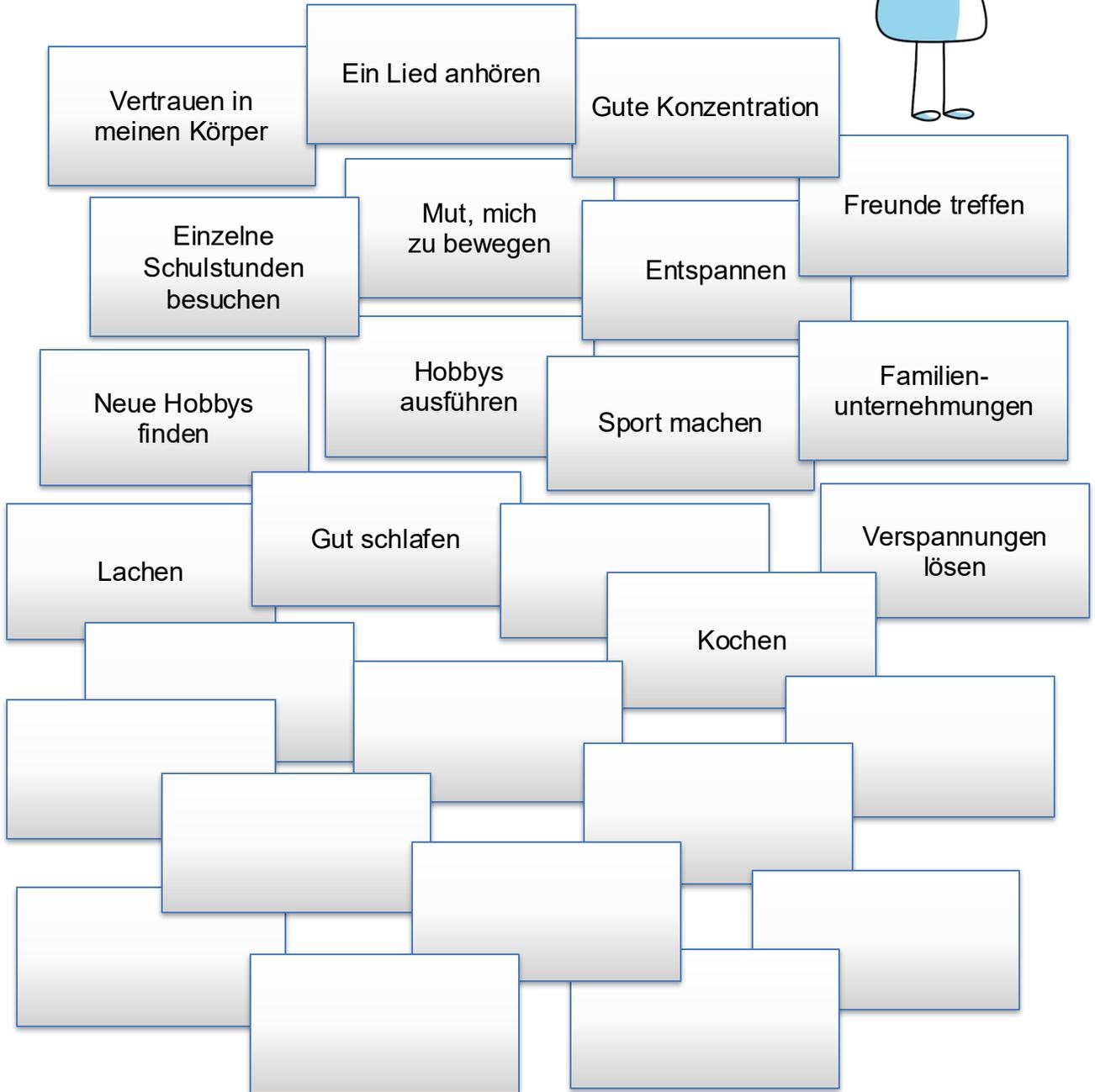
Weitere Symptome	Was habe ich getan?
Muskelschmerzen nach dem Wandern	Dehnen, Wärme, leicht massiert.
Kreislaufprobleme bei heißem Wetter	Trinken, kaltes Wasser ins Gesicht



Bitte notiere kurz, wann du früher schon einmal eins deiner Symptome gespürt hast. Was hast du getan oder was ist passiert, damit es dir besser ging? Alles, was du aufschreibst, hilft, deine bisherigen Stärken im Umgang mit den Symptomen zu erkennen und diese entweder anzuwenden oder auf die jetzige Situation anzupassen. Natürlich kann dir auch jemand bei den Überlegungen helfen!



# Ziele mit Anregungen



*Überlege dir einmal, was alles Ziele sein könnten, die du erreichen möchtest. Es geht dabei erst einmal nicht darum, kein ME / CFS mehr zu haben. Manchmal vergisst man über diesen Wunsch alles andere. Lass deiner Fantasie freien Lauf und schreibe alles auf, was dir einfällt, oder kreuze an, was schon da steht – auch die kleinen Dinge können das Leben bereichern.  
Durch die Übung fällt es leichter, die Therapie nach deinen Wünschen zu richten.*



# Ziele



A large graphic consisting of numerous overlapping, empty rectangular boxes of various sizes and orientations, arranged in a way that suggests a staircase or a path leading upwards. The boxes are light gray with a subtle gradient and a thin blue border.

*Überlege dir einmal, was alles Ziele sein könnten, die du erreichen möchtest. Es geht dabei jetzt einmal nicht darum, kein ME / CFS mehr zu haben. Manchmal vergisst man über diesen Wunsch alles andere. Lass deiner Fantasie freien Lauf und schreibe alles auf, was dir einfällt – auch die kleinen Dinge können das Leben bereichern. Durch die Übung fällt es leichter, die Therapie nach deinen Wünschen zu richten.*



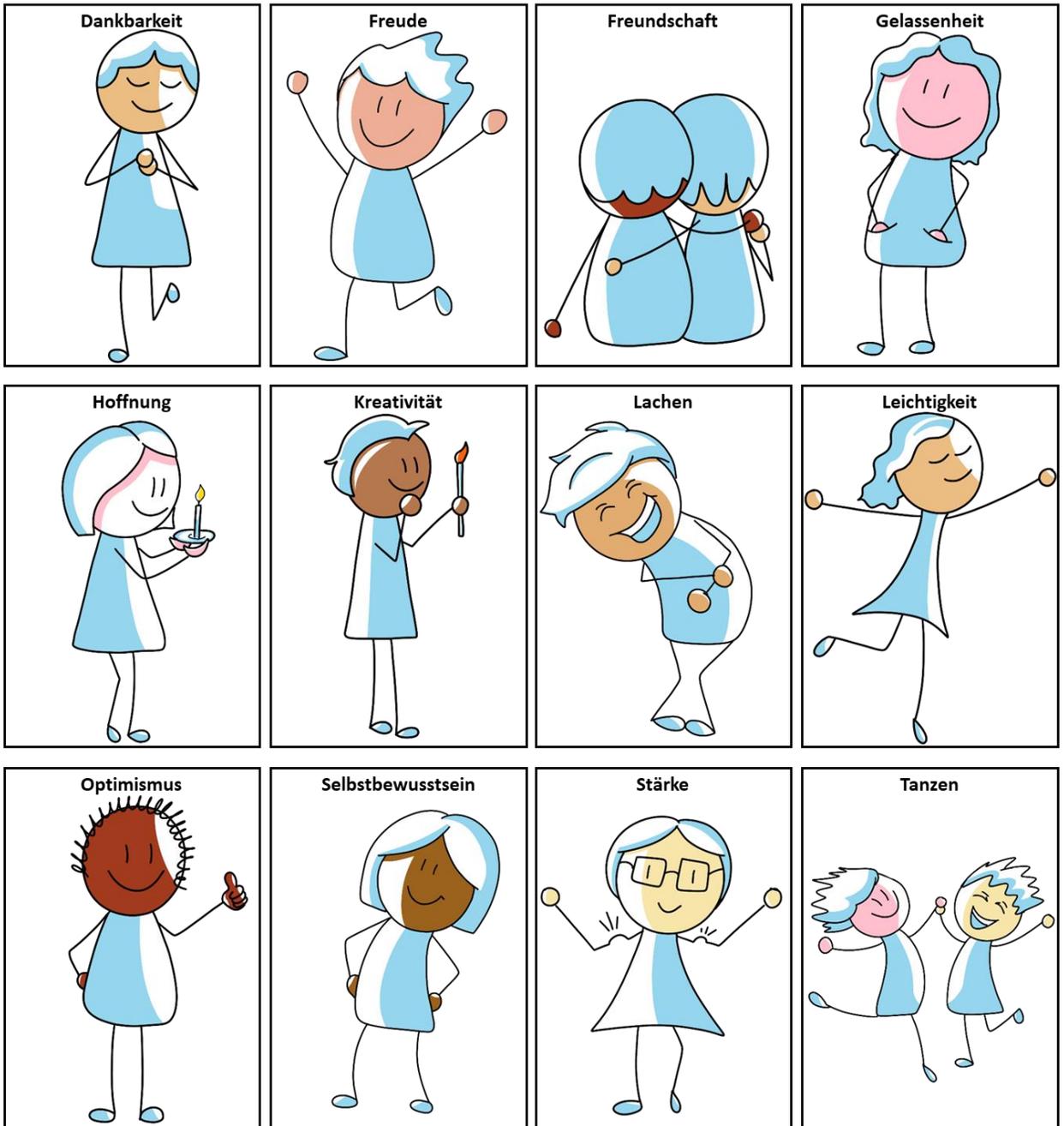
# Positive Momente-Liste



- Natur beobachten
- Wolken ansehen
- Blumen betrachten
- Lieblingsduft riechen
- Musik hören
- Naturgeräusche wahrnehmen
- Lieblingslied summen
- Windspiel oder Glöckchen anhören
- Kerze anzünden
- Duftendes Handtuch oder Tuch auf die Haut legen
- Frisches Brot oder Gebäck riechen
- Lieblingsobst langsam genießen und die Aromen wahrnehmen
- Honig oder Marmelade auf einem Löffel schmecken
- Ein Stück Schokolade langsam auf der Zunge zergehen lassen
- Ein Glas Wasser mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben trinken
- Wasser in der Handfläche spüren
- Weiche Decke fühlen
- Warme Socken anziehen
- Sanftes Fußbad mit warmem Wasser und Duftöl
- Kuscheltier umarmen
- Eine kleine Muschel oder einen Stein in der Hand halten und fühlen
- Mit einem weichen Pinsel leicht über die Haut streichen
- Eine Feder oder ein weiches Stück Stoff über die Wange streichen
- Ein Stück Papier zwischen den Fingern reiben und das Geräusch hören
- Mit einer Gabel oder einem Stift sanft über den Handrücken fahren
- Mit einer weichen Bürste sanft die Handflächen bürsten
- Augen schließen und tief atmen
- Kurze Meditation
- Warme Komresse auf die Augen legen
- Sternenhimmel beobachten (auch mit Leuchtsternen im Zimmer)
- Fenster öffnen, frische Luft einatmen
- Glitzer in einer Flasche schütteln und beobachten, wie er sich setzt
- Mit farbigem Licht spielen (z.B. Taschenlampe mit buntem Filter)
- Bild malen
- Mandala ausmalen
- Einfache Collage basteln
- Magnetspiel
- Blumen pressen
- Traum oder Wunsch aufschreiben
- Tagebuch schreiben
- Mit einer Lupe kleine Details von Gegenständen ansehen
- Fensterbilder gestalten
- Schattenfiguren mit den Händen machen
- Postkarte oder kleinen Brief schreiben
- Fotografieren
- Tasse Lieblingstee genießen
- Warmes Getränk zu dir nehmen
- Nägel lackieren
- Schminken (z.B. Lippenbalsam auftragen)
- Sanftes Haarbürsten
- Baden
- Lieblingsfilm schauen
- Hörbuch hören
- Textnachricht senden
- Fotoalbum ansehen
- Puzzle legen
- Sticker einkleben
- Bunte Perlen oder Knöpfe sortieren
- \_\_\_\_\_

*Dir ist es vielleicht nicht mehr möglich, viele Dinge zu unternehmen, weil sie zu anstrengend sind. Doch häufig sind es schon die kleinen Dinge, die einem den Alltag verschönern können, nur fehlen uns die Ideen. Unternehme, wenn möglich, jeden Tag etwas von den Dingen, die auf diesem Blatt stehen und du wirst sehen, dass es dir besser geht. Ergänze noch, was dir zusätzlich einfällt. Und wenn es mal einen oder mehrere Tage nicht geht, kannst du dich darauf freuen, es zukünftig wieder zu tun.*

# Positive Gedanken-Liste



Dir ist es vielleicht nicht mehr möglich, viele Dinge zu unternehmen, weil sie zu anstrengend sind. Doch häufig sind es auch schon die kleinen Gedanken an positive Emotionen, die dir helfen können, dich besser zu fühlen. Vielleicht erinnert du dich auch wieder an deine Stärken, die du sicherlich hast. Falls dir zusätzliche positive Gedanken oder Gefühle einfallen, kannst du diese gern ergänzen.

# Bohnenübung



## Meine positiven Momente


Manchmal fällt es einem schwer, die schönen Dinge im Leben zu bemerken, wenn man krank ist. Mit dieser Übung fällt es dir leichter. Steck dir zu Beginn des Tages eine Handvoll trockene Bohnen in die Hosentasche. Jedes Mal, wenn dir am Tag etwas Positives auffällt, z.B. Sonnenstrahlen, ein Lächeln, eine Blume, dann wechselst du eine Bohne in die andere Hosentasche. Am Abend holst du sie raus und versuchst, dich an alle schönen Momente zu erinnern. Mit der Zeit gelingt dir das immer besser und die schönen Dinge fallen ganz von alleine auf.

# Fähigkeiten-Booster



Beispiel-Situation	Zwischenetappen	Fähigkeiten	Weitere Situationen mit der Stärke
<b>Volleyballspiel gewonnen</b>	Regelmäßiges Training	Disziplin	Lernen für Schule Klavierspielen
	Mit anderen gemeinsam spielen	Teamfähigkeit	Geburtstagsparty Schulprojekt
	Vorschläge für nächsten Wurf machen	Selbstvertrauen	Zugfahrt Streit schlichten

Deine Situation	Deine Zwischenetappen	Deine Fähigkeiten	Deine weiteren Situationen

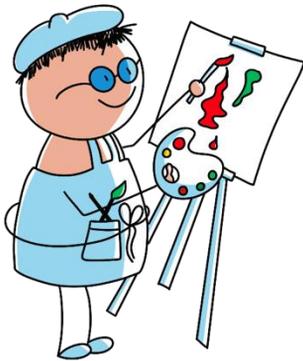
*Manchmal gibt es Situationen, in denen man denkt, man könne sie nicht bewältigen. Doch sicher gab es schon Situationen in deinem Leben, in denen du etwas Wichtiges geschafft hast oder auf die du stolz bist. Wenn du zurückdenkst, welche Fähigkeiten hattest du auf dem Weg dorthin gezeigt? Was einmal geht, geht üblicherweise mehrmals. Mache dir deine Fähigkeiten bewusst, sie werden dir auch aus deiner momentanen Situation heraushelfen.*



# Meine Gefühle

Farbe

Form



Farbe und Form

Wie würde dein schönstes Gefühl aussehen?

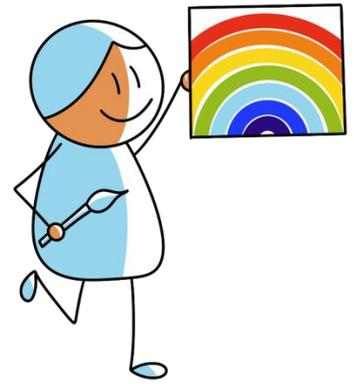
*Gefühle kann man manchmal nicht benennen oder beschreiben, dennoch sind sie da. Es kann sehr erleichternd sein, seine Gefühle aufs Papier zu bringen.*

*Wenn dein jetziges Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre das? Wenn es eine Form hätte, welche? Vielleicht möchtest du diese Form und Farbe einmal kombinieren.*

*Wie könnte denn dein schönstes Gefühl aussehen?*



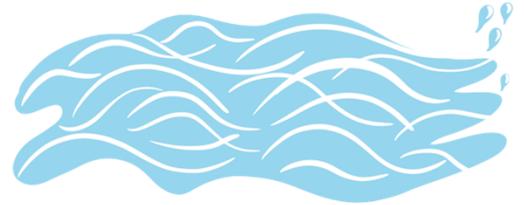
# Ängste wegmalen



*Es ist ganz natürlich, falls du Ängste oder Sorgen hast. Nicht immer ist es einfach, sich über seine Gefühle auszutauschen oder sie zu beschreiben. Um sie „aus dem System zu bekommen“, kann es helfen, sie aufzumalen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wie sieht die Angst für dich aus? Sobald sie aufs Papier gebracht ist, ist sie greifbar und kann kleiner werden. Eine bewährte Übung ist auch, einfach einen Regenbogen zu malen oder ein Mandala auszumalen. Entscheide für dich, was du jetzt am liebsten malen möchtest.*



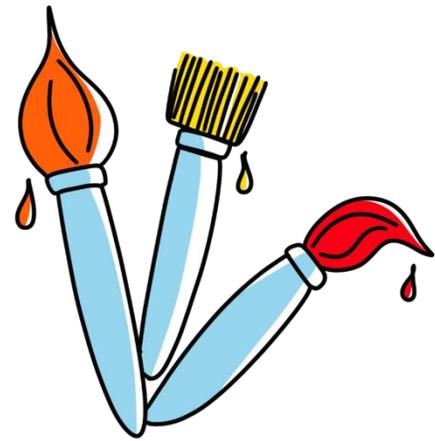
# Traurigkeit wegmalen



*Es ist ganz natürlich, falls du Traurigkeit empfindest. Nicht immer ist es einfach, sich über seine Gefühle auszutauschen oder sie zu beschreiben. Um sie „aus dem System zu bekommen“, kann es helfen, sie aufzumalen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wie sieht die Traurigkeit für dich aus? Sobald sie aufs Papier gebracht ist, ist sie greifbar und kann kleiner werden. Eine bewährte Übung ist auch, mit Wasserfarben eine Landschaft oder Wasser zu malen. Entscheide für dich, was du jetzt am liebsten malen möchtest.*



# Energie malen



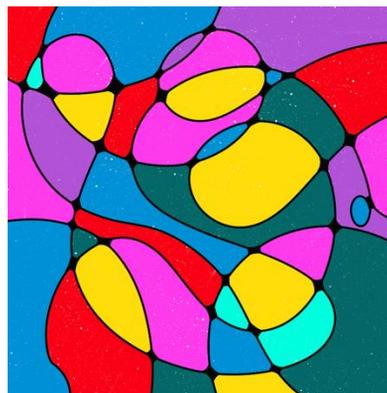
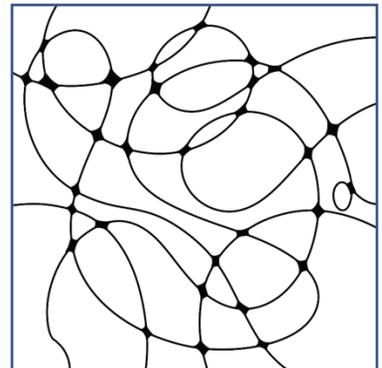
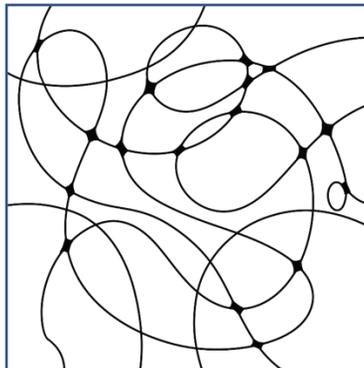
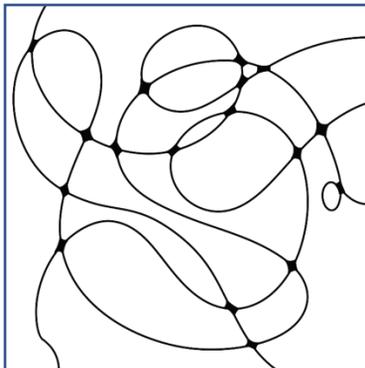
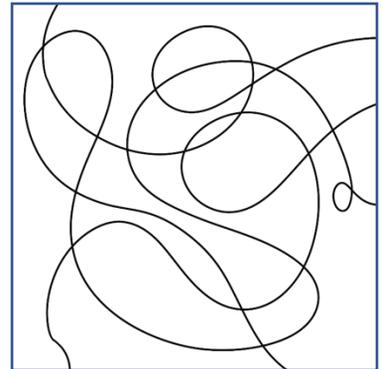
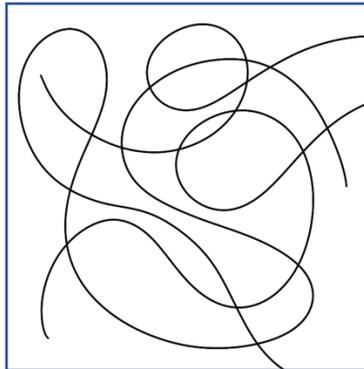
*Es gibt Farben, die mehr Energie vermitteln als andere. Helle, leuchtende Farben wie Gelb, Orange oder Rot vermitteln ein Gefühl von Energie und haben eine anregende Wirkung. Male doch einfach einmal ein Bild mit diesen Farben, du kannst sie einfach wild auf dem Papier verteilen oder aber eine Landschaft oder Szene malen. Was auch immer dir einfällt, es ist das Richtige!*

# Neurografik



Schmerz

Wenn du möchtest, kannst du das Wort, das dich stört, auf die Rückseite schreiben.

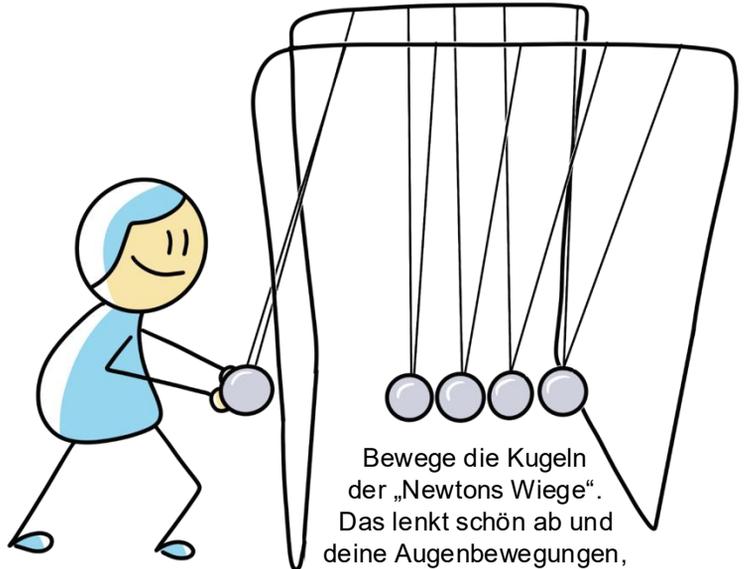


Eine Neurografik hilft dabei, negative Themen und damit zusammenhängende Gefühle zu ändern und sich mit ihnen wohler zu fühlen. In einem ersten Schritt schreibst du das negative Thema auf die Rückseite eines Papiers, z.B. Schmerz. Dann zeichnest du auf der Vorderseite mit einem schwarzen Stift drei Sekunden lang ziellos eine Linie und denkst an das Thema. Sollten Linien mitten im Blatt enden, zeichne sie bis an den Rand. Nun kommt die Veränderung: An allen Stellen, an denen sich Linien überschneiden, rundest du die Ecken ab. Wenn du magst, kannst du danach noch weitere Formen hinzufügen und alle Überschneidungen wieder abrunden. Als letzten Schritt füllst du die freien Flächen mit Farbe, einer Struktur oder was dir in den Sinn kommt und dir gefällt. Probiere es aus: Es entspannt und löst negative Themen auf.

# Ängste reduzieren mit Gegenständen



Kuscheltiere, die sanft leuchten und entspannende Melodien oder sanftes Rauschen abspielen, können sehr beruhigend sein.



Bewege die Kugeln der „Newtons Wiege“. Das lenkt schön ab und deine Augenbewegungen, die hin und her gehen, beruhigen den Körper.



Weiche Zauberknete oder Therapieknete mit und ohne Duft kann dich auf sanfte Art ablenken und hat eine beruhigende Wirkung.



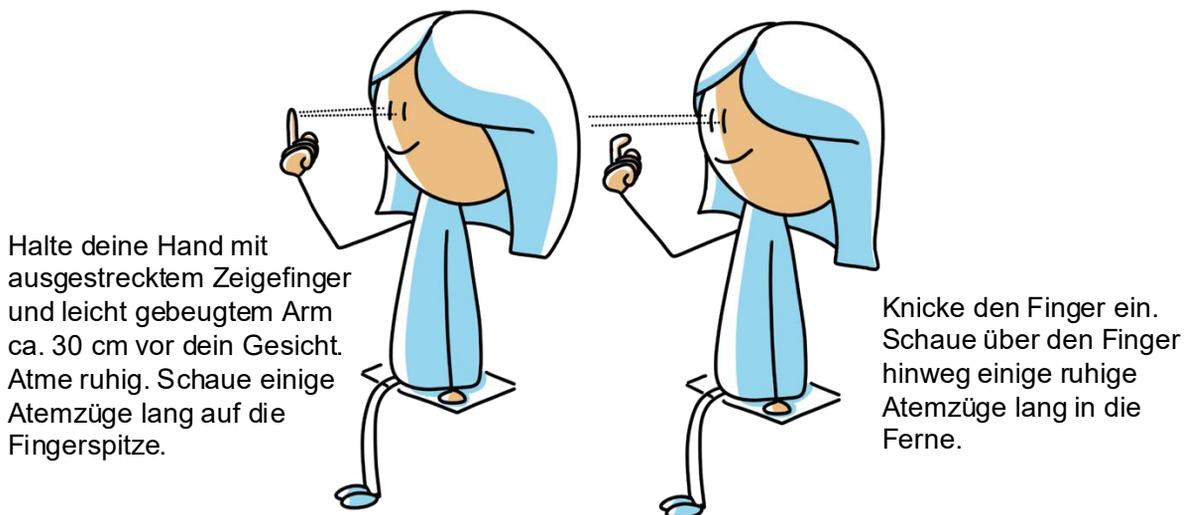
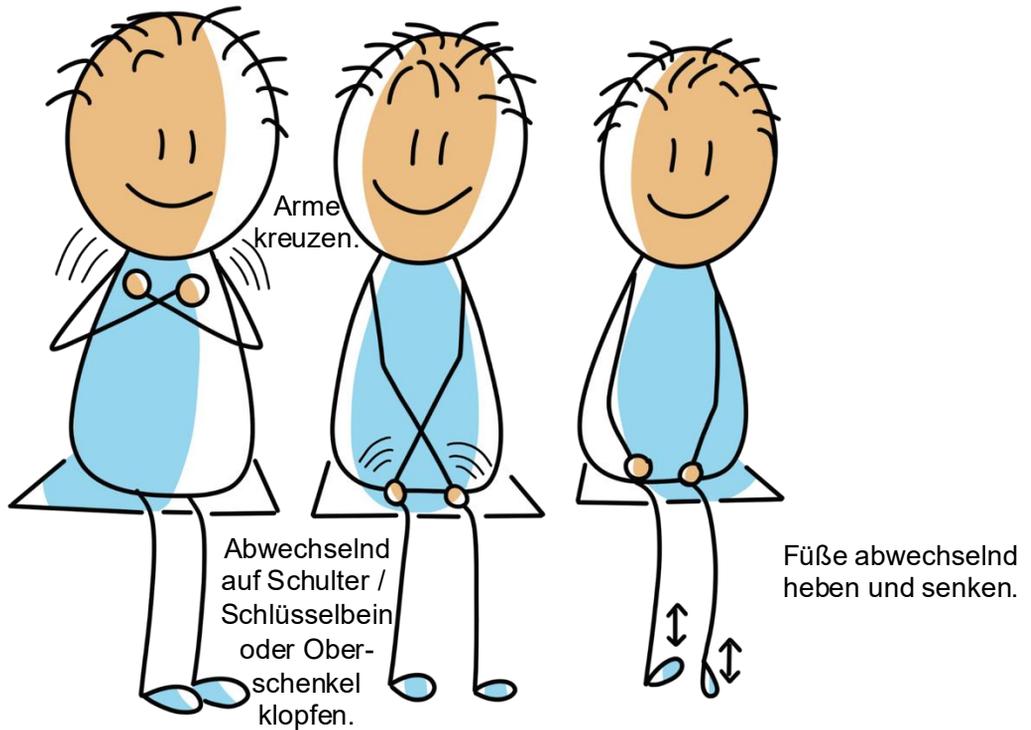
Bewege kleine Kügelchen eines Armbands oder einer Kette langsam durch die Hand.

*Falls du Ängste hast, ist es für dich sicherlich wichtig, diese zu reduzieren. Hier sind ein paar Übungen mit Alltagsgegenständen, mit denen du Ängste eigenständig weniger werden lassen kannst. Probiere die Vorschläge ein paarmal aus, manchmal benötigt es etwas Übung.*

# Ängste reduzieren mit Übungen I/II

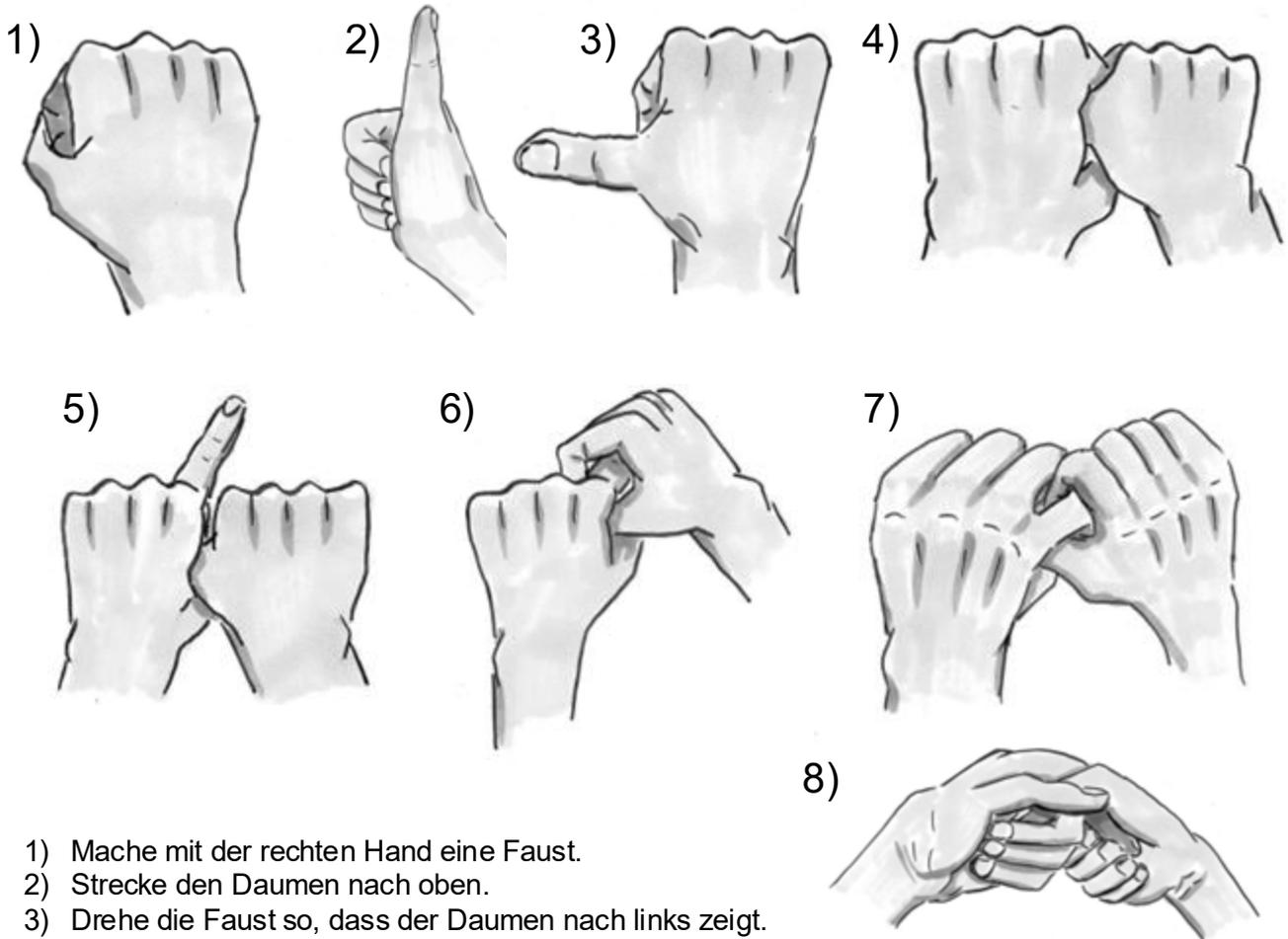


Diese Übungen kannst du auch im Liegen machen!



*Falls du Ängste hast, ist es für dich sicherlich wichtig, diese zu reduzieren. Hier sind ein paar Tipps, mit denen du sie eigenständig weniger werden lassen kannst. Probiere die Vorschläge ein paarmal aus, manchmal benötigt es etwas Übung.*

# Ängste reduzieren mit Übungen II/II



- 1) Mache mit der rechten Hand eine Faust.
- 2) Strecke den Daumen nach oben.
- 3) Drehe die Faust so, dass der Daumen nach links zeigt.
- 4) Komme mit der linken Hand von oben und umschließe den rechten Daumen.
- 5) Strecke den Zeigefinger der linken Hand aus.
- 6) Umschließe den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.
- 7) Lege die Hände auf dem Schoß ab. Drehe beim Einatmen die Knöchel beider Hände nach oben in Richtung Gesicht, die Handfläche ist unten. Halte den Atem kurz an und halte die Position etwas.
- 8) Atme langsam und tief aus und drehe die Knöchel der Hände wieder nach unten, die Handfläche dreht sich nach oben. Halte dort den Atem wieder kurz an und halte die Position ein wenig.

Im Verlauf lasse die Bewegungen immer kleiner werden und stelle dir die Bewegung vor dem inneren Auge weiter vor. Irgendwann bewegen sich die Hände gar nicht mehr, du stellst dir die Auf- und Abwärtsbewegung und das Innehalten der Hände passend zum Atem nur noch vor.

*Falls du Ängste hast, ist es für dich sicherlich wichtig, diese zu reduzieren. Mit dieser Übung kannst du deine Nerven besänftigen und deine Gedanken beruhigen. Du wirst es merken: mit der Zeit entspannen sich Körper und Geist. Probiere den Vorschlag ein paarmal aus, manchmal benötigt es etwas Übung.*



# Gedankenzähmung



## Hier kannst du deine Gedanken zähmen!

Wende dich ab	Wenn negative Gedanken auftauchen, drehe dich körperlich von ihnen weg, als ob du dich von jemandem abwendest, der dir gegenübersteht.
Puster	Atme tief ein, stelle dir vor, wie du den unerwünschten Gedanken in deinem Atem sammelst – und puste ihn dann kräftig weg.
Handzeichen	Strecke deine Hand mit der Handfläche nach vorne aus und schüttele sanft deinen Kopf, als Zeichen dafür, den Gedanken zu stoppen.
Duft-Ablenkung	Halte dir einen angenehmen oder ungewöhnlichen Duft unter die Nase. Das kann die Gedanken kurzzeitig verwirren und unterbrechen.
Geschmacks-Ablenkung	Beiße in etwas Saures wie eine Zitrone oder ein Centershock-Bonbon. Das vertreibt störende Gedanken.
Umkehr	Konzentriere dich darauf, das direkte Gegenteil deines störenden Gedankens zu denken. Das zwingt ihn zur Umkehr.
Reiselust	Stelle dir vor, wie du den unerwünschten Gedanken in einen Koffer packst und ihn weit weg auf die Reise schickst.
Wischlappen	Stelle dir vor, dass du den Gedanken auf eine Tafel schreibst. Wische ihn dann kräftig mit einem Schwamm oder Lappen weg.
Stopp jetzt!	Sage laut „Stopp!“ und stelle dir ein Stoppschild vor, hinter dem der Gedanke nicht mehr sichtbar ist.

*Jeder ist der Boss über seine eigenen Gedanken!*

*Du wirst sehen, dass es funktioniert, Gedanken zu steuern und zu zähmen. Sie sind „nur“ in deinem Kopf und es wird dir gelingen, sie zu zügeln.*

# Gedankenorchester



Welche Stimmen möchtest du in deinem Orchester mehr im Vordergrund hören und welche dürfen nach hinten gehen?

Ab jetzt weniger:

Ab jetzt mehr:


## Beispiele

*Niemand hilft mir.  
Das wird nie besser.  
Nichts hilft.*

*Meine Mama unterstützt mich.  
Es kommen bessere Zeiten.  
Entspannung tut gut.*



*Offt schwirren viele Gedanken gleichzeitig im Kopf herum, wie ein ganzes Orchester aus Stimmen. Leider sind es oft die negativen Gedanken, die am lautesten sind, während die positiven kaum gehört werden. Jetzt ist es an der Zeit, die Führung zu übernehmen. Stelle dir vor, jede dieser Stimmen ist ein quirliger Musiker, der unbedingt spielen möchte. Sei freundlich, aber bestimmt, und weise alle Spieler an ihre Plätze. Durch deine Lenkung und Führung wird aus diesem Chaos ein harmonisches Musikstück.*



# Stressreaktion und -regulation

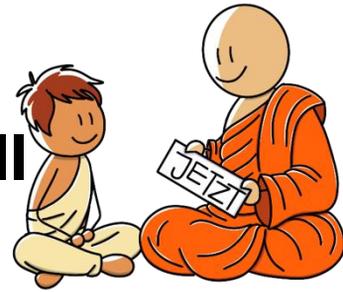
Äußere Stressauslöser	Reaktion	Was kann ich tun?
Mathearbeit	Zittern	Rechtzeitig lernen, Lehrer fragen
Kälte	Bibbern, schlechte Laune	Warm anziehen, Tee trinken
Innere Stressauslöser		
Angst vor Spritzen	Herzrasen, Schwitzen	Atemübung, gedankliche Ablenkübungen
Traurigkeit beim Alleinsein	Weinen	An schöne Dinge denken, Hund streicheln

*Erkrankungen werden häufig von einem Stressempfinden begleitet. Ausgelöst wird Stress durch äußere und innere Faktoren. Überlege einmal, was bei dir bisher Stress ausgelöst hat und woran du Stress bemerkt hast bzw. was deine Reaktionen waren. Danach fällt dir bestimmt auch ein, was du dir zukünftig Gutes tun könntest.*





# Achtsamkeitskärtchen I/III



## Morgens aufwachen

Öffne deine Augen bewusst beim langsamen Aufwachen und nimm die ersten Geräusche und Lichter des Tages wahr. Bleib einfach im Bett liegen, ohne dir Gedanken über den Tag zu machen.

## Duschen oder Baden

Spüre beim Duschen oder Baden das Wasser auf deiner Haut, nimm den Duft des Duschgels wahr und fühle die Temperatur des Wassers. Sei einfach präsent, ohne dich in andere Gedanken zu verlieren.

## Anziehen

Spüre beim Anziehen bewusst die Textur deiner Kleidung – wie sich der Stoff auf deiner Haut anfühlt und welche Farben oder Muster du wählst. Nimm dir Zeit und führe den Prozess des Anziehens ohne Eile und mit voller Aufmerksamkeit durch.

## Essen und Trinken

Nimm beim Essen oder Trinken die verschiedenen Aromen, Texturen und Temperaturen bewusst wahr. Konzentriere dich auf die Empfindungen, die jeder Bissen oder Schluck in dir hervorruft.

## Im Bett liegen

Liege vor dem Einschlafen oder während einer Ruhepause im Bett und nimm die Empfindungen deines Körpers wahr – das Gefühl der Decke auf deiner Haut, die Position deines Körpers und das sanfte Heben und Senken deiner Atmung.

## Fenster beobachten

Setze oder lege dich ans Fenster und beobachte die Welt draußen – Wolken, Bäume, Vögel oder Menschen. Nimm einfach bewusst wahr, was draußen passiert, ohne darüber nachzudenken oder zu bewerten.

## Musik hören

Höre ein Lied oder eine Melodie und nimm die Klänge und Rhythmen bewusst wahr, ohne sie zu bewerten. Lass die Musik einfach so auf dich wirken, wie sie ist.

## Strecken und Dehnen

Spüre beim leichten Strecken oder Dehnen deines Körpers die Bewegungen bewusst, nimm wahr, wie sich Muskeln und Gelenke bewegen. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, was in deinem Körper passiert, ohne es zu bewerten.

## Einfach sitzen

Sitze im Sessel oder auf einem Stuhl und nimm deine Umgebung und deine Empfindungen bewusst wahr. Spüre, wie dein Körper den Stuhl berührt, und achte auf die Geräusche und Eindrücke um dich herum.

## Ein Haustier oder Kuscheltier streicheln

Spüre beim Streicheln deines Haustiers oder eines Kuscheltiers die Struktur der Oberfläche, nimm die Form bewusst wahr und beobachte die Bewegung deiner Hand.

*Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und jede kleine Erfahrung bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten oder abgelenkt zu sein. Die Achtsamkeitskärtchen laden dich ein, dir im Alltag immer wieder kleine Momente der Ruhe und des Innehaltens zu gönnen. Mit jeder Übung schenkst du dir selbst eine Pause, um deine Gedanken zu ordnen, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Nutze diese kleinen Impulse regelmäßig, und du wirst spüren, wie sich Gelassenheit und innere Ruhe in dir entfalten.*



# Achtsamkeitskärtchen II/III



## Ein Buch oder Bild betrachten

Nimm beim Betrachten eines Buchs oder Bildes die Farben, Formen und Details bewusst wahr und richte deine Aufmerksamkeit auf die Eindrücke, die du siehst.

## Im Garten oder auf dem Balkon sitzen

Sitze im Garten oder auf dem Balkon und nimm die Umgebung wahr – die Geräusche, Gerüche und Eindrücke. Erlebe den Moment einfach so, wie er ist, ohne etwas ändern zu wollen.

## Kerze oder Licht betrachten

Betrachte die Flamme einer Kerze oder ein sanftes Licht und nimm wahr, wie es flackert oder leuchtet. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Licht und die Empfindungen, die es in dir hervorruft.

## Etwas anschauen, das im Raum liegt

Schaue ein Objekt im Raum an, zum Beispiel ein Kissen oder ein Buch, und nimm die Details und Farben bewusst wahr. Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade vor dir liegt.

## Ein warmes Getränk halten

Halte eine Tasse mit einem warmen Getränk und spüre die Wärme, die vom Becher ausgeht, das Gewicht der Tasse in deiner Hand und den Geruch des Getränks. Beobachte einfach die Empfindungen, ohne zu bewerten.

## Licht und Schatten im Raum beobachten

Beobachte im Raum das Licht und die Schatten auf verschiedenen Oberflächen – wie sie sich verändern oder bewegen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die visuellen Eindrücke.

## Auf dem Atem achten

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft ruhig in dich hinein- und herausfließt und dein Körper sich dabei sanft bewegt. Lass den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen.

## Ruhig im Dunkeln liegen

Liege ruhig im Dunkeln und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Spüre, wie sich die Dunkelheit anfühlt, und beobachte die Empfindungen oder Gedanken, die in diesem Moment auftauchen – egal, was kommt, es ist in Ordnung.

## Das Rascheln von Bettzeug oder Kleidung hören

Achte beim Bewegen im Bett auf das Rascheln des Stoffes und nimm die leisen Geräusche, die durch deine Bewegung entstehen, bewusst wahr.

## Einen glatten Stein oder Muschel in der Hand halten

Halte einen glatten Stein oder eine Muschel in der Hand und erkunde die Oberfläche. Fühle bewusst die Struktur, das Gewicht und die Temperatur des Gegenstands.

*Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und jede kleine Erfahrung bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten oder abgelenkt zu sein. Die Achtsamkeitskärtchen laden dich ein, dir im Alltag immer wieder kleine Momente der Ruhe und des Innehaltens zu gönnen. Mit jeder Übung schenkst du dir selbst eine Pause, um deine Gedanken zu ordnen, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Nutze diese kleinen Impulse regelmäßig, und du wirst spüren, wie sich Gelassenheit und innere Ruhe in dir entfalten.*



# Achtsamkeitskärtchen III/III



## Spüre den Kontakt

Setze oder lege dich hin und lege deine Hände sanft auf deinen Oberschenkeln ab. Spüre die Kontaktstelle zwischen Händen und Beinen. Lass deine Aufmerksamkeit sanft über die Empfindung gleiten.

## Hand aufs Herz

Lege eine Hand auf dein Herz, spüre die Wärme unter deiner Hand und nimm den sanften Rhythmus deines Herzschlags wahr. Vielleicht spürst du sogar, wie er mit dem Einatmen etwas schneller wird und mit dem Ausatmen langsamer.

## Boden spüren

Stehe oder sitze bewusst und spüre die feste Verbindung deiner Füße mit dem Boden unter dir. Nimm wahr, wie die Erde dich trägt und dir Halt gibt.

## Dankbarkeit spüren

Denke an eine kleine Sache, für die du heute dankbar bist, und spüre, wie dieses Gefühl sich in dir ausbreitet. Lass die Dankbarkeit kurz in dir aufleben und schenke ihr deine volle Aufmerksamkeit.

## Luftzug spüren

Sitze oder liege ruhig und nimm die Luft auf deiner Haut wahr – vielleicht einen sanften Luftzug oder die Temperatur im Raum. Spüre, wie die Haut diese feinen Eindrücke wahrnimmt, ohne etwas daran zu ändern.

## Langsam atmen

Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie die frische Luft in deinen Körper strömt. Lasse dann den Atem langsam durch den Mund entweichen und spüre, wie Ruhe und Klarheit sich mit jedem Ausatmen in dir ausbreiten.

## Gedanken beobachten

Beobachte deine Gedanken wie Wolken am Himmel, die einfach vorüberziehen. Lass sie kommen und gehen, ohne an ihnen festzuhalten oder sie zu bewerten.

## Energie sammeln

Spüre, wie mit jedem Atemzug frische Energie in deinen Körper strömt und sich langsam ausbreiten kann.

## Wohlfühlort vorstellen

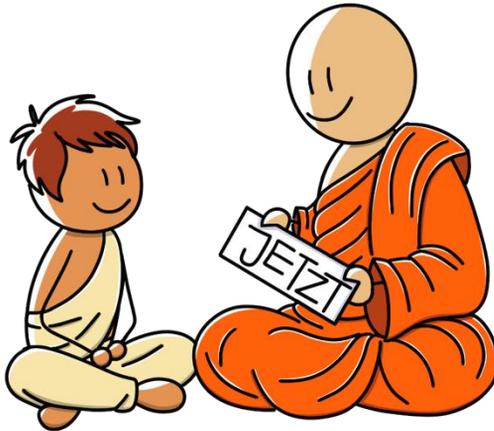
Stell dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Nimm die Details dieses Ortes wahr, wie die Farben, die Geräusche oder die Gerüche, die dir ein Gefühl Schutz geben. Verweile einen Moment in dieser Vorstellung.

## In den Moment kommen

Schließe für einen Moment die Augen, atme ruhig ein und aus und sage dir leise: „Jetzt bin ich hier.“ Spüre, wie sich dein Körper entspannt und du ganz im Moment ankommst, ohne an etwas anderes zu denken.

*Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein und jede kleine Erfahrung bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten oder abgelenkt zu sein. Die Achtsamkeitskärtchen laden dich ein, dir im Alltag immer wieder kleine Momente der Ruhe und des Innehaltens zu gönnen. Mit jeder Übung schenkst du dir selbst eine Pause, um deine Gedanken zu ordnen, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Nutze diese kleinen Impulse regelmäßig, und du wirst spüren, wie sich Gelassenheit und innere Ruhe in dir entfalten.*

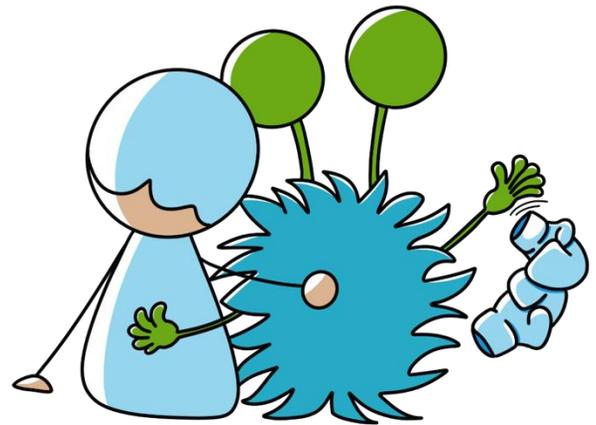
# Achtsamkeit und Akzeptanz



Was könnte mir dabei helfen, mehr im Hier und Jetzt zu leben?




Was könnte ich aus meiner Erkrankung lernen?

Was würde sich ändern, sobald ich den Kampf beende und der Erschöpfung die Hand reiche?


Achtsamkeit und Akzeptanz bedeuten, kurz innezuhalten und den Moment wahrzunehmen, wie er ist. Beobachte, ohne zu bewerten. Was könntest du Stärkendes aus der Erkrankung mitnehmen? Wie wäre es, den Kampf zu beenden und stattdessen Kraft zu schöpfen? Vielleicht empfindest du eine der Abbildungen als wertvoll und sie regt dich zu akzeptanz- und achtsamkeitsbasierten Überlegungen an.

# Biofeedback



Biofeedback ist eine hervorragende Methode, um wahrzunehmen, wie sehr Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen. Du kannst dies mit verschiedenen Geräten messen und beobachten. Zudem kannst du auch trainieren, dies bewusst zu steuern und zu verändern, z.B. durch Atemübung, Gedankenberuhigung oder Muskelentspannung. Sicherlich füllt es deine Energiereserven auf, sobald du Stress in Richtung Entspannung lenken kannst.

# Atemübungen in alle Richtungen



In Rückenlage den Atem spüren.



In Seitenlage den Atem spüren.



Ein Säckchen auf die Seite legen, einfach weiteratmen.



In Rückenlage die Veränderung spüren.



In alle Richtungen atmen!

Vorstellung, dass du ein kleines Boot auf dem Wasser wellenartig mit dem Atem hochhebst und wieder senkst. Es kann helfen, sich einen Gegenstand oder sogar ein Spielzeugboot auf den Bauch zu stellen.



Vorstellung, dass sich der Bauch beim Atmen wie ein Luftballon in alle Richtungen ausdehnt.



*In Stresssituationen atmen wir häufig nicht mehr ruhig, regelmäßig und tief in den Körper hinein. ME / CFS ist oft von einem Stressgefühl begleitet, was wiederum Energie kostet. Hier ist es hilfreich, dass du regelmäßig Atemübungen machst, um das Stresssystem zu beruhigen. Dabei helfen können ein paar Übungen, bei denen du lernen kannst, tief in den Bauch und auch in den Rücken und in die Seiten zu atmen.*



# Wechselatmung



Diese Atemtechnik hilft dir, ruhiger zu werden und dich besser zu konzentrieren.

**Position:** Setze oder lege dich bequem hin. Lege am besten eine Hand auf deinen Bauch, damit du merkst, wie sich beim Atmen dein Bauch hebt und senkt.

**Vorbereitung:** Benutze deinen Daumen, um dein rechtes Nasenloch sanft zu schließen. Zeige- und Mittelfinger sind eingeklappt.

**Einatmen:** Atme tief durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei langsam bis vier.

**Wechsel:** Schließe jetzt das linke Nasenloch mit deinem Ringfinger, öffne das rechte Nasenloch und atme langsam aus, wieder bis vier zählend.

**Wiederholung:** Atme durch das nun offene rechte Nasenloch ein und wiederhole den Vorgang in umgekehrter Reihenfolge.

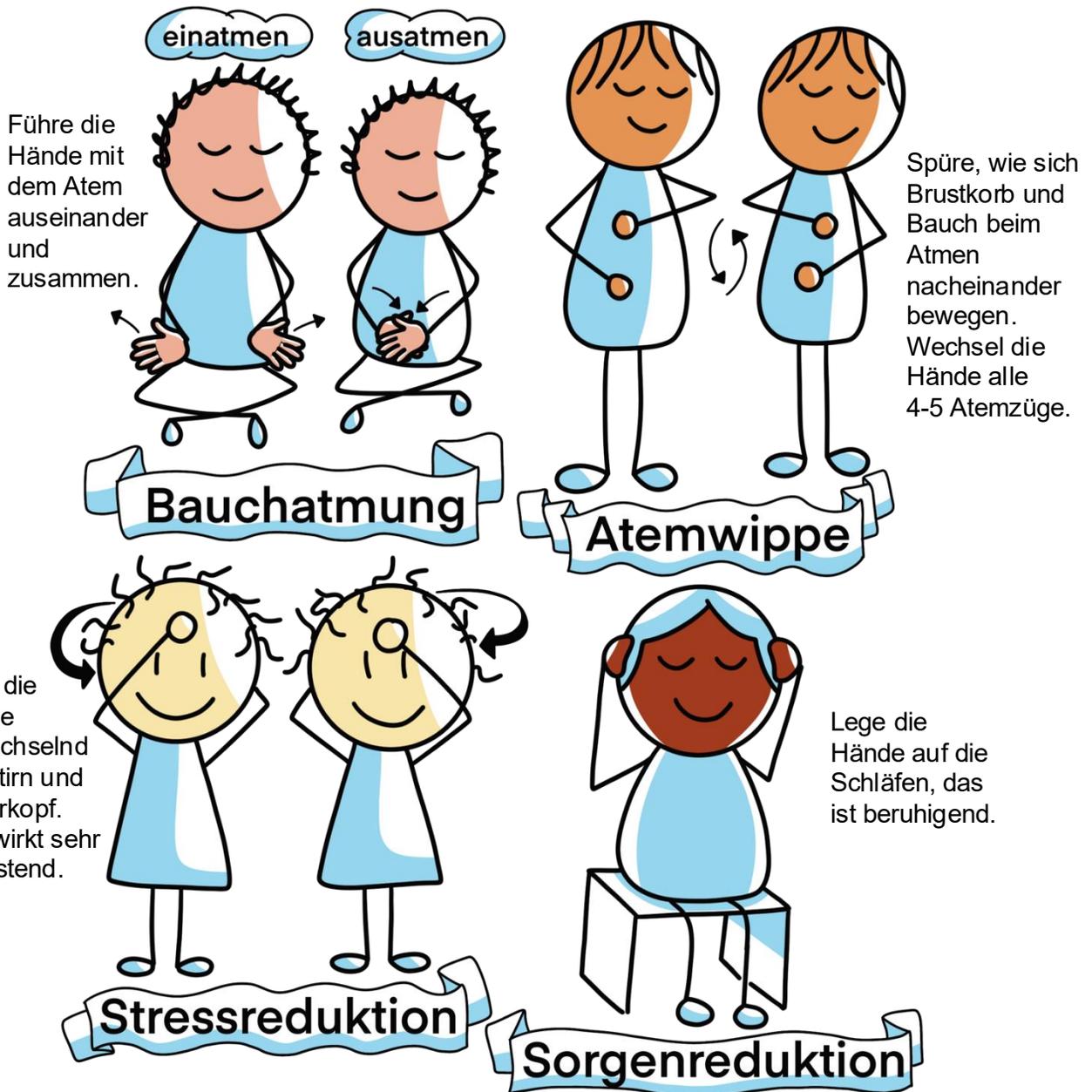
Führe diese Sequenz mehrere Male durch. Beginne mit drei bis fünf Wiederholungen und steigere dich, wenn du dich dabei wohlfühlst.

Erinnere dich daran, dass du immer dort einatmest, wo du zuletzt ausgeatmet hast.

Zwischen den Atemzügen kannst du kurz innehalten, bevor du weitermachst.

*Die Wechselatmung stammt aus dem Yoga und kann dir helfen, Stress abzubauen, deine Gedanken zu beruhigen und dich besser zu konzentrieren. Fange mit kurzen Einheiten an und steigere diese mit der Zeit. Du wirst sehen, es wird dir immer leichter fallen, die Zeiten von Einatmen, Pause und Ausatmen zu verlängern. Atme in den Bauch und entspanne dich dabei.*

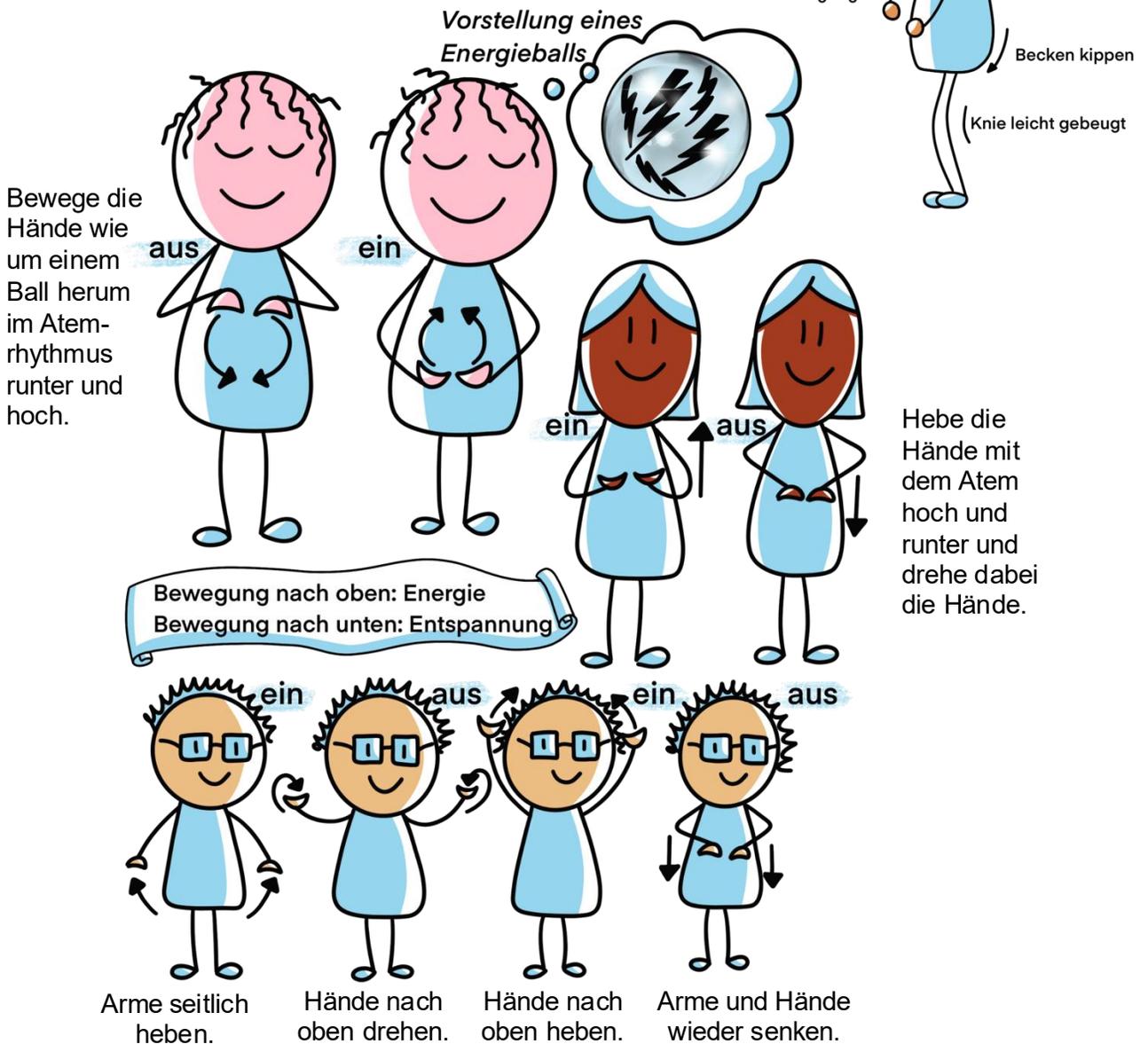
# Stilles Qigong



Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du erreichen, dass sich deine Gedanken beruhigen, der Körper entspannt und du dich auf einem angenehmen Energielevel befindest. Du kannst alle Übungen auch einfach im Liegen oder Sitzen durchführen. Es hilft sogar schon, sich die Übungen nur vorzustellen. Online findest du eine kleine Videoanleitung: <https://www.junfermann.de/fatigue-uebersicht>.



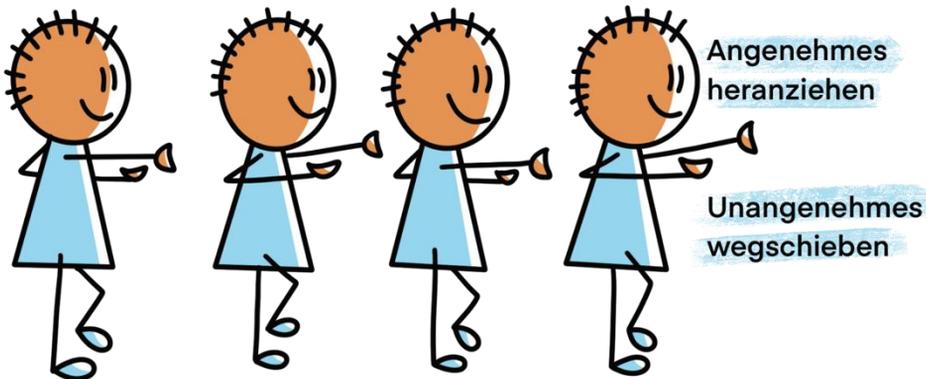
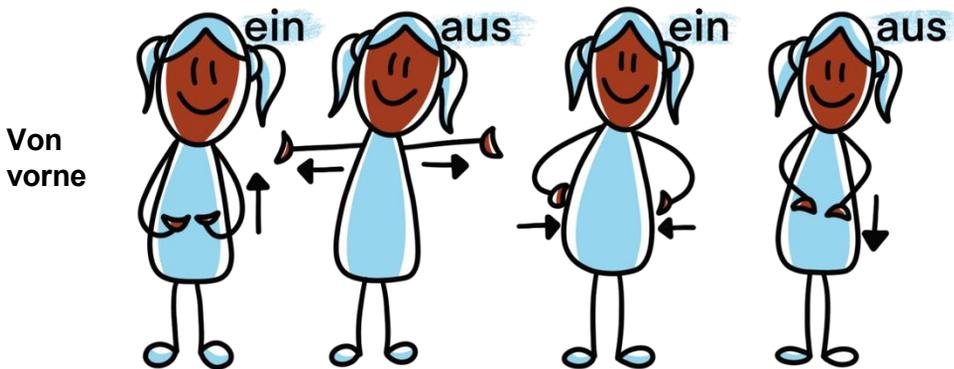
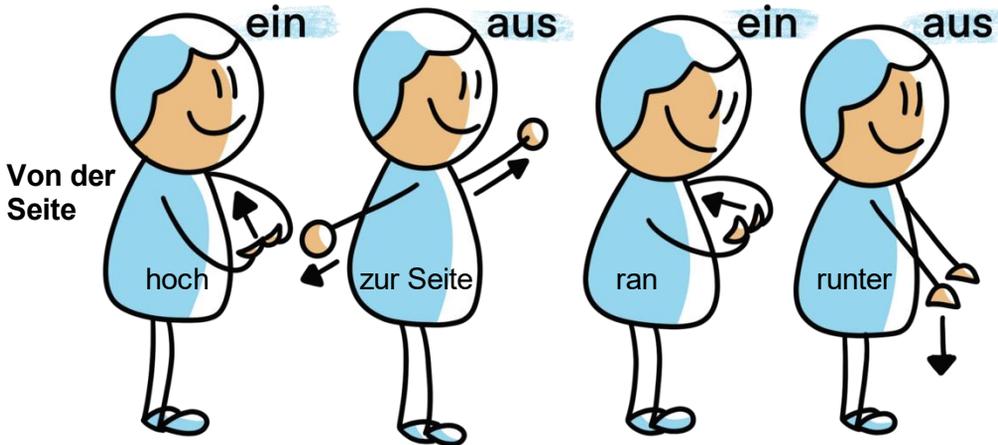
# Entspannendes und energiestärkendes Qigong



Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du erreichen, dass sich deine Gedanken beruhigen, der Körper entspannt und du dich auf einem angenehmen Energielevel befindest. Mit diesen Übungen kannst du vor allem Entspannung erreichen, wenn du dich auf die Bewegungen nach unten fokussierst. Betonst du die Bewegungen nach oben, füllst du deine Energiespeicher. „Ein“ und „aus“ bezieht sich auf deinen Atem. Du kannst die Übungen auch einfach im Liegen oder Sitzen durchführen. Es hilft sogar schon, sich die Übungen nur vorzustellen.



# Immunstärkendes Qigong



Qigong (Arbeit mit der Energie) ist eine meditative Bewegungstherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit achtsamen und langsamen Bewegungen, die sanft durch den Atem begleitet werden, kannst du erreichen, dass sich deine Gedanken beruhigen, der Körper entspannt und du dich auf einem angenehmen Energielevel befindest. Mit diesen Übungen kannst du vor allem dein Immunsystem stärken. „Ein“ und „aus“ bezieht sich auf deinen Atem.

Du kannst die Übungen auch einfach im Liegen oder Sitzen durchführen. Es hilft sogar schon, sich die Übungen nur vorzustellen.

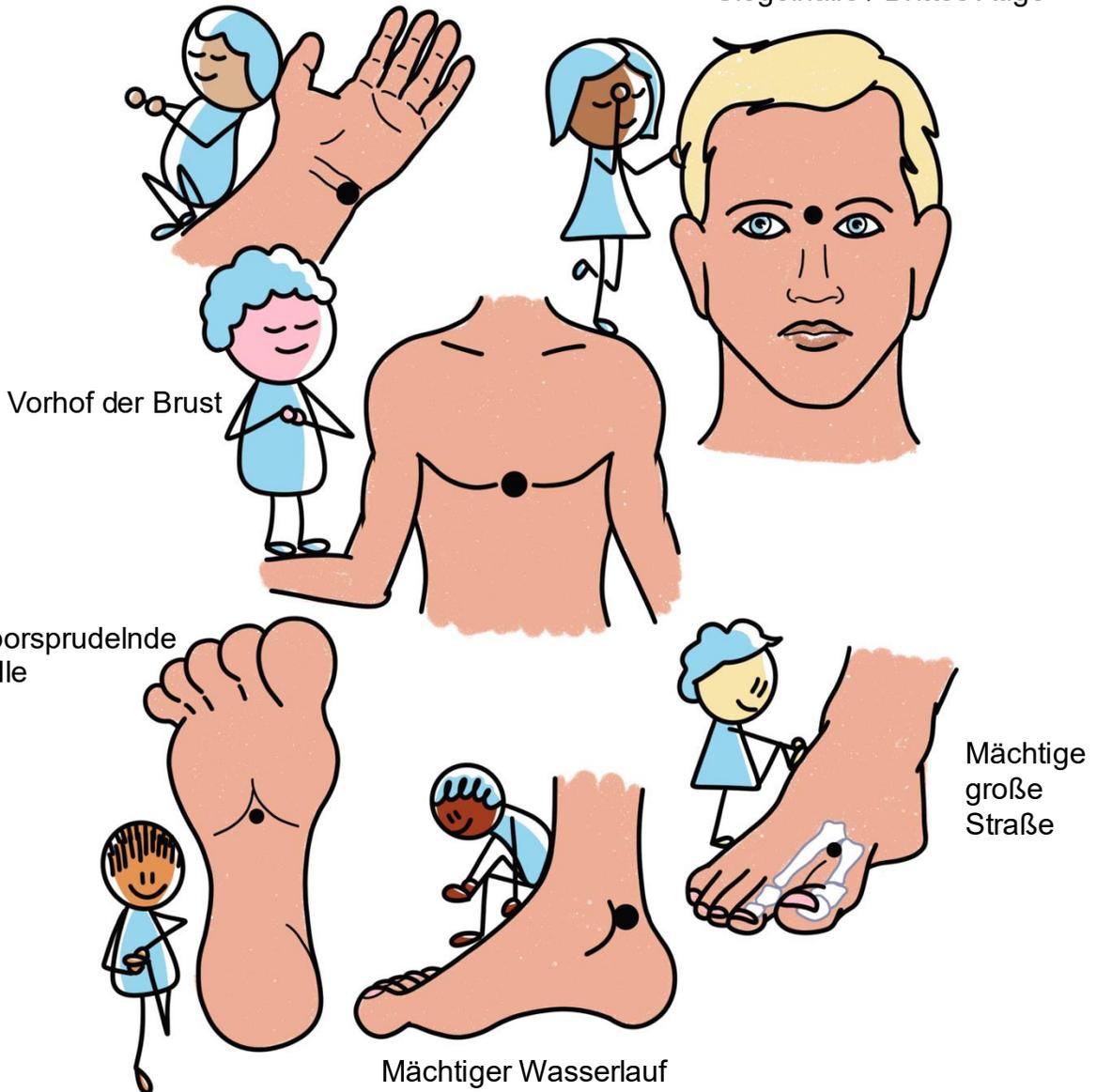
# Akupressur für Entspannung & Schlaf

## Grafische Darstellung



Straße zur Heiterkeit

Siegelhalle / Drittes Auge



Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, dein Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte deines Körpers ausgeübt wird. Du kannst diese Punkte selbst massieren oder jemanden bitten, dir dabei zu helfen. Benutze deinen Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten auszuführen. Achte darauf, dass du dich in einer ruhigen Umgebung befindest und entspannt atmest. Es ist hilfreich, die Akupressur regelmäßig ein paar Mal am Tag anzuwenden, aber du kannst sie natürlich auch jederzeit nutzen, wenn du das Gefühl hast, dass es dir guttun würde.

# Akupressur für Entspannung und Schlaf (nähere Erläuterung)



## „Straße zur Heiterkeit“, *shenmen* – Herz 7

Lage: Am Handgelenk an der Kleinfingerseite. In der Handgelenksinnenfalte direkt neben dem Erbsenbein (kleines, kugelförmiges Knöchelchen an der Beugesehne des kleinen Fingers).

Wirkung: Bekannt für seine beruhigende Wirkung, wird häufig verwendet, um Angst und Unruhe, Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit zu lindern. Wird auch bei Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Herzklopfen eingesetzt.

## „Die mächtige große Straße“, *taichong*, – Leber 3

Lage: Zwischen den Mittelfußknochen des großen Zehs und des 2. Zehs, etwa 2 Fingerbreit über dem Grundgelenk des großen Zehs.

Wirkung: Der Punkt wirkt entspannend, beruhigend und erdend. Er beseitigt Nervosität und Unruhe, Schwindel und Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen und Schlaflosigkeit.

## „Emporsprudelnde Quelle“, *yongquan* – Niere 1

Lage: Auf der Fußsohle, am Übergang vom ersten zum zweiten Drittel der Sohle (ohne die Zehen einzurechnen), in der Vertiefung zwischen den Fußballen.

Wirkung: Dieser Punkt hilft, die Energie im Körper zu erden und zu stabilisieren. Er kann besonders bei starker Müdigkeit und bei einem Gefühl der „Leere“ hilfreich sein, indem er die Energie wieder in den Körper zurückführt. Außerdem ist er ein hervorragender Punkt bei Einschlafstörungen.

## „Mächtiger Wasserlauf“, *taixi*, Niere 3

Lage: Auf Höhe des Innenknöchels, zwischen Achillessehne und höchstem Punkt des Knöchels.

Wirkung: Fördert die Entspannung und stärkt die Nierenenergie, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Lebensenergie und Vitalität in Verbindung gebracht wird. Hilft auch bei Schlaflosigkeit und Ängsten, Appetitmangel und Schmerzen im Rücken und Unterleib.

## „Siegelhalle / Drittes Auge“, *yintang* – Extrapunkt 1

Lage: Zwischen den Augenbrauen, in der Mitte der Stirn.

Wirkung: Hilft, Stress abzubauen, Angst zu lindern und fördert die Entspannung. Wird auch bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit eingesetzt.

## „Vorhof der Brust / Brustmitte“, *tanzhong* – Renmai 17

Lage: In der Mitte der Brust, auf Höhe der Brustwarzen.

Wirkung: Dieser Punkt öffnet die Brust, erleichtert die Atmung und beruhigt den Geist. Er ist hilfreich bei Stress, Angst und Spannungen im Brustbereich.

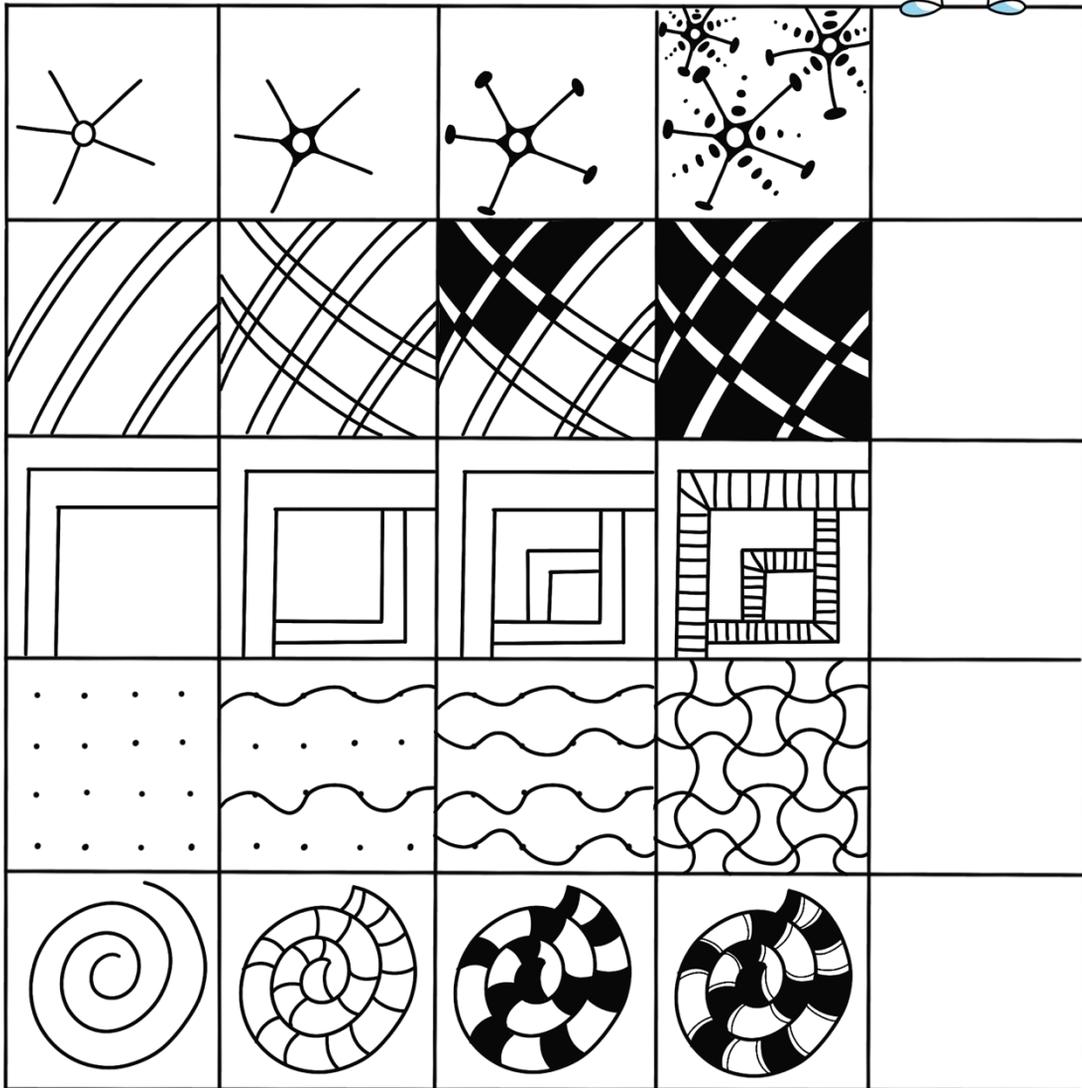
*Akupressur ist eine sanfte Technik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die dabei hilft, das Wohlbefinden zu steigern, indem sanfter Druck auf bestimmte Punkte des Körpers ausgeübt wird. Benutzt werden Daumen oder Zeigefinger, um sanfte, kreisende Bewegungen für 1-2 Minuten zu machen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich in einer ruhigen Umgebung befindet und entspannt atmet.*

*Die hier erläuterten Akupressurpunkte mit ihren blumigen Beschreibungen und chinesischen Begriffen sind nochmals bildlich auf dem Arbeitsblatt „Akupressur für Entspannung und Schlaf – Grafische Darstellung“ in Ansprache an Ihr Kind visualisiert.*

*Ratsam ist es, sich vorab an Experten zu wenden, die sich in Akupunktur, Tuina (chinesische Massageform) oder insgesamt in der Traditionellen Chinesischen Medizin auskennen.*



# Zentangle



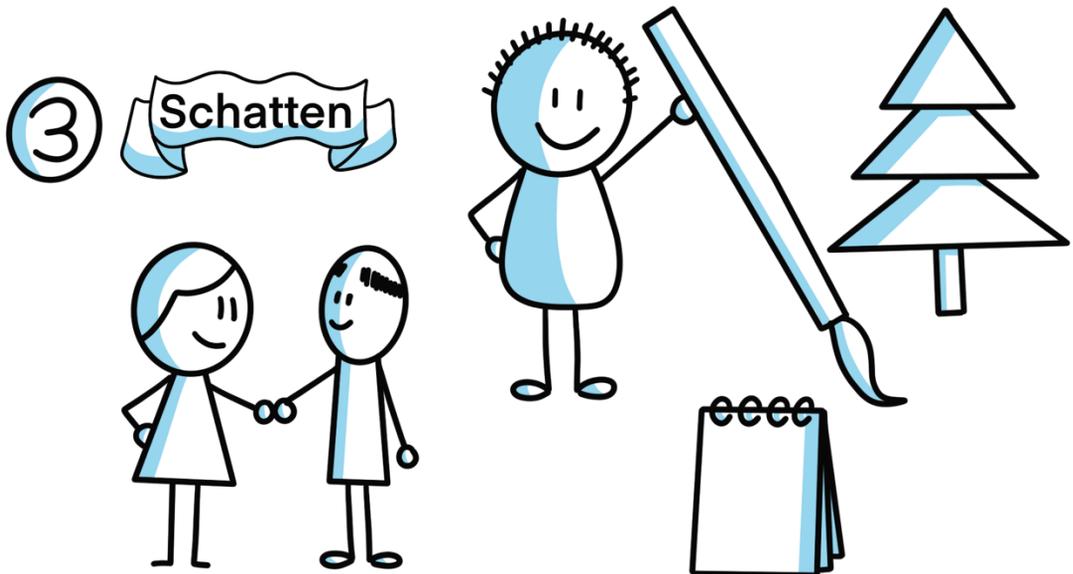
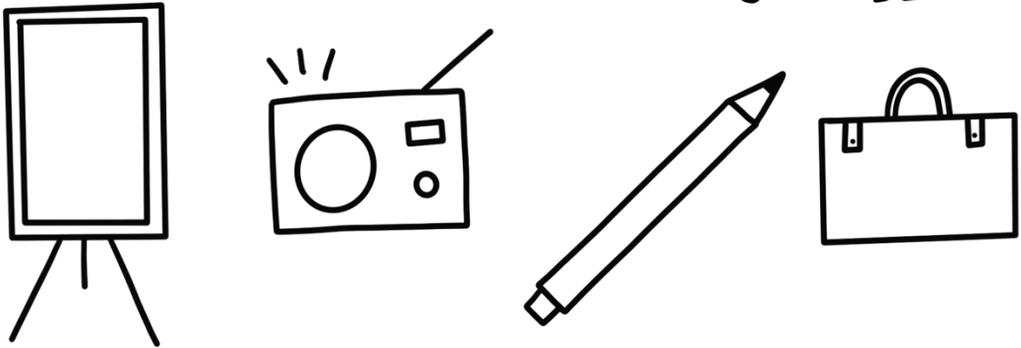
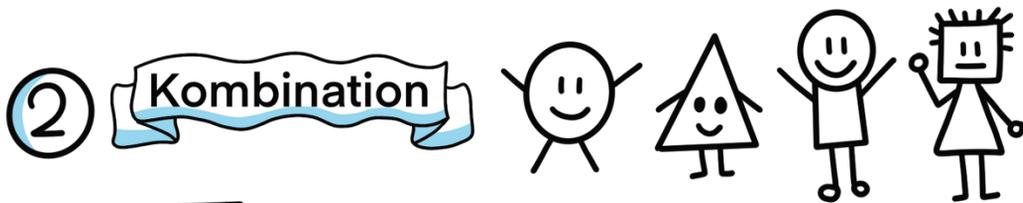
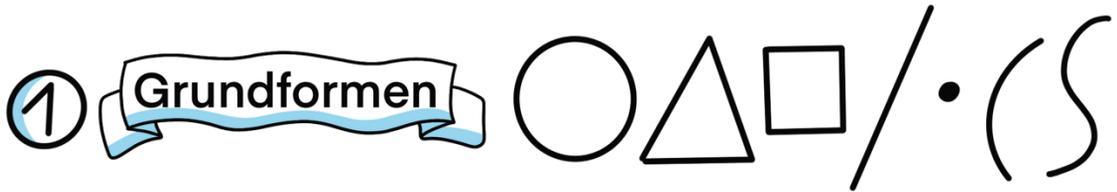
Zentangle ist eine wunderbare Methode, um sich beim Zeichnen zu entspannen und gleichzeitig abzuschalten. Der Name setzt sich aus den Wörtern „Zen“ (Meditation) und „Tangle“ (Knäuel, Durcheinander) zusammen. Dabei zeichnest du sich wiederholende Muster, ganz ohne den Anspruch, dass es realistisch oder perfekt aussehen muss. Es geht darum, ohne Absicht und ohne Druck zu zeichnen. Diese Technik kann dir auch dabei helfen, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Probiere es einfach mal aus. Du wirst sehen, am Ende bist du nicht nur entspannt, sondern hast auch eine einzigartige Zeichnung erschaffen. Ergänze einfach die Muster auf dem Blatt – du wirst schnell merken, wie es geht.

Falls dir die Abbildung hier zu klein ist und dich anstrengt, kannst du Teile davon einfach größer ausdrucken.



# Sketchnotes

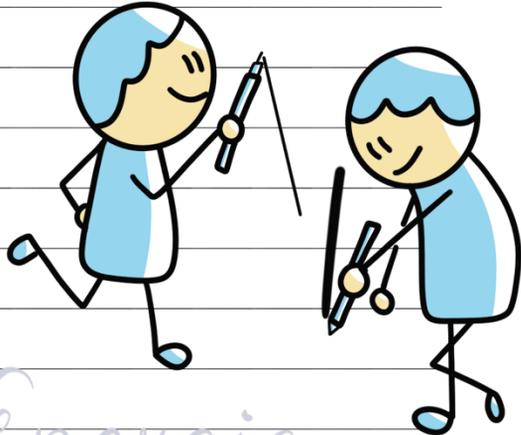
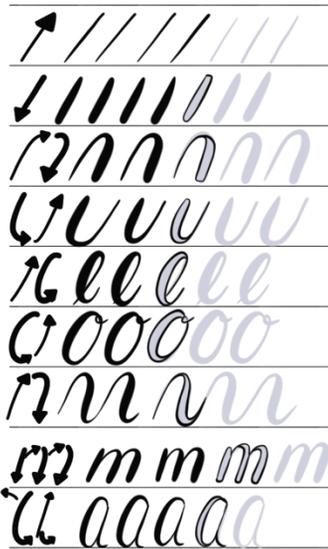


Sketchnotes sind kreative Kombinationen aus Worten und Bildern, die sich aus einfachen geometrischen Formen wie Vierecken, Kreisen, Strichen und Punkten zusammensetzen. Mit ein wenig Übung wirst du schnell feststellen, wie einfach es ist, ansprechende Ergebnisse zu erzielen. Das Schöne daran ist, dass du keinerlei spezielle Fähigkeiten oder Vorkenntnisse benötigst – jeder kann einfache Formen zeichnen.

# Handlettering



- nach oben dünne Striche
- nach unten dicke Striche



Energie Energie  
Atmen Atmen  
Relax Relax

Handlettering ist eine beliebte Form des Schönschreibens, die recht einfach zu erlernen ist. Damit kannst du zum Beispiel kurze Notizen verschönern, Sprüche ansprechend gestalten oder Karten schreiben. Das Wichtigste ist, dass du bei dem Strich nach oben dünn schreibst und beim Strich nach unten dicker.

# Die Kunst der kleinen Schritte



Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, sondern um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft.

Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen. Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen.

Die Wahrheit sagt man sich nicht selbst, sie wird einem gesagt.

Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Fantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die „unten“ sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

*Oft kann uns eine Geschichte Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit beschern. Vielleicht spricht dich in dieser Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft.*

*Mache dir die Kunst der kleinen Schritte zur Aufgabe.*

Herkunft der Geschichte ist nicht gesichert, sie wird häufig Antoine de Saint-Exupéry zugeschrieben.

# Kohle und Diamant



Es war einmal eine kleine Kohle namens Kohli. Kohli lebte tief unter der Erde, in einem dunklen und geheimnisvollen Ort. Dort, wo es heiß und drückend ist und wo kaum ein Lichtstrahl hineingelangen kann.

Kohli war nicht besonders glücklich, weil er dachte, dass sein Leben als Kohle nichts Besonderes sei.

Eines Tages, als Kohli tief in der Erde schlummerte, geschah etwas Außergewöhnliches. Über ihm trafen zwei riesige Erdplatten aufeinander und pressten ihn mit unglaublicher Kraft zusammen. Es war so, als ob die Erde ihn fest in die Arme nahm und ihm einen besonderen Zauber verlieh.

Mit der Zeit, die wie eine Ewigkeit erschien, verwandelte sich Kohli langsam. Der Druck und die Hitze formten ihn um, und er begann, sich zu verändern. Seine dunkle Farbe wurde heller und glänzender. Seine Form wurde klarer und schärfer. Kohli wusste nicht, was mit ihm geschah, aber er fühlte, dass etwas Magisches passierte.

Schließlich öffnete sich die Erde und ließ Kohli ans Tageslicht gelangen. Dort, unter einem klaren Himmel, strahlte er plötzlich in einem wunderschönen Glanz. Er war keine gewöhnliche Kohle mehr – er war zu einem funkelnden Diamanten geworden!

Die Menschen, die den Diamanten fanden, konnten kaum glauben, wie schön er aussah. Sie wussten nicht, dass er viel durchgemacht haben musste, und das machte ihn umso schöner. Für sie war er der kostbarste Schatz, dem sie je begegnet waren!

Und so lehrt uns die Geschichte von Kohli, dass selbst die gewöhnlichsten Dinge etwas Besonderes werden können - wenn sie lernen, mit Druck umzugehen und sich genügend Zeit lassen.

*Oft kann uns eine Geschichte Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit bescheren. Vielleicht spricht dich in dieser Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft.*

*Aus jeder Situation kann etwas Schönes entstehen – sogar aus Kohle.*

# Muschel und Perle



Tief unten im blauen Meer lebte eine kleine Muschel namens Paula. Paula war eine fröhliche Muschel, die es liebte, im Rhythmus der Wellen zu schaukeln und mit ihren Freunden, den Fischen und Seesternen, zu plaudern.

Eines Tages passierte etwas Unerwartetes: Ein winziges Sandkorn wirbelte durch das Wasser und verirrte sich in Paulas schönes Zuhause. Das Sandkorn pikste Paula und störte ihre Ruhe. Es war unangenehm und Paula fühlte sich zunächst hilflos.

Aber Paula war nicht irgendeine Muschel; sie war eine mutige Muschel, die das Beste aus jeder Situation machte. Statt zu verzweifeln, fing Paula an, um das Sandkorn herum eine schimmernde Substanz zu bilden.

Tag für Tag arbeitete Paula geduldig und mit viel Liebe daran, das Sandkorn zu umhüllen. Mit jeder Schicht, die sie hinzufügte, wurde das Sandkorn weniger spürbar und entwickelte sich zu einer kleinen Kugel.

Nach vielen Monaten, als das Sandkorn vollständig umhüllt war, hatte Paula nicht nur das Piksen gestoppt, sondern auch etwas Wunderbares geschaffen: eine glänzende Perle, das Juwel der Meere. Das Sandkorn, das einmal ein Problem war, wurde zu einem Schatz.

Ab jetzt erinnerte die Perle alle im Meer daran, dass Mut und Geduld oft zu wunderschönen Ergebnissen führen.

*Oft kann uns eine Geschichte Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit bescheren. Vielleicht spricht dich in dieser Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft.  
Probleme führen manchmal zu wunderschönen Resultaten – wie bei der Perle.*

# Gut – schlecht – wer weiß?



Es war einmal ein weiser Bauer, der in einem kleinen Dorf lebte. Eines Tages lief sein wertvolles Pferd davon. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken und sagten: „Oh, das ist so schrecklich!“ Doch der Bauer blieb ruhig und sagte: „Gut, schlecht, wer weiß?“

Ein paar Tage später kehrte das verlorene Pferd mit einer Herde wilder Pferde zurück. Die Dorfbewohner kamen, um ihre Glückwünsche auszusprechen und sagten: „Oh, das ist so wunderbar!“ Doch der Bauer lächelte nur und sagte: „Gut, schlecht, wer weiß?“

Später, als sein Sohn versuchte, eines der wilden Pferde zu zähmen, stürzte er und brach sich das Bein. Die Nachbarn kamen wieder und sagten: „Oh, das ist so tragisch!“ Doch der Bauer blieb besonnen und sagte: „Gut, schlecht, wer weiß?“

Wenige Wochen später kam die Armee ins Dorf, um alle jungen Männer für den Krieg zu rekrutieren. Aber sie ließen den Sohn des Bauern wegen seines gebrochenen Beins zurück. Die Dorfbewohner kamen erneut und sagten: „Oh, das ist so ein Glück!“ Und der Bauer lächelte sanft und sagte: „Gut, schlecht, wer weiß?“

*Offt kann uns eine Geschichte Trost spenden, auf neue Ideen bringen oder einfach eine schöne Zeit beschern. Vielleicht spricht dich in dieser Geschichte etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft.*

*Egal was passiert, es kann immer etwas Gutes daraus entstehen.*

Quelle: Nach einer daoistischen Parabel aus dem Huainanzi (China, 2. Jh. v. Chr.)



# Zitate I/II



Dein heutiger Kampf ist der Grund für deine Stärke von morgen.

Auch an den dunkelsten Tagen gibt es irgendwo ein Licht.

Jeder kleine Schritt nach vorne ist ein Sieg.

Jede Pause ist ein Gewinn.

Gib nicht auf, die besten Tage liegen noch vor dir.

Akzeptiere, was ist, und lasse los, was nicht sein kann.

Genesung beginnt, sobald wir den Moment so akzeptieren, wie er ist, ohne ihn ändern zu wollen.

Manchmal besteht die größte Stärke darin, sich selbst zu erlauben, einfach zu sein.

Widerstand verursacht Leid, Akzeptanz bringt Frieden.

Das Hier und Jetzt ist der einzige Moment, in dem wir wirklich leben.

Mitfühlend mit sich selbst zu sein, ist der erste Schritt zum Glück.

Indem du akzeptierst, was du nicht ändern kannst, sparst du Energie für das, was dir wirklich wichtig ist.

Achtsamkeit hilft dir, deine Energie dort einzusetzen, wo sie am meisten gebraucht wird.

Energie folgt der Aufmerksamkeit – richte sie auf den Moment, der vor dir liegt und nicht auf Dinge, die du nicht ändern kannst.

*Offt kann uns ein ansprechendes Zitat zum Nachdenken anregen, uns auf neue Ideen bringen und alternative Perspektiven aufzeigen. Vielleicht spricht dich in einem der Zitate etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft.*



# Zitate II/II



Manchmal liegt die größte Stärke darin, zu wissen, wann man Ruhe geben muss.

Der Tag, an dem du den Samen pflanzt, ist nicht der Tag, an dem du die Früchte isst.  
(Fabienne Fredrickson)

In der Ruhe liegt die Kraft, in der Stille die Heilung.

Das Leben ist wie eine Symphonie, die Pause zwischen den Tönen ergibt die schönste Melodie.

Die Dunkelheit der Nacht macht den Glanz der Sterne erst sichtbar.

Heilung ist keine gerade Linie, sondern ein verwobenes Netz aus Hoffnung und Entschlossenheit.

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.  
(Jon Kabat-Zinn)

Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.  
(Søren Kierkegaard)

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Manchmal müssen wir Altes loslassen, um Raum für Heilung zu schaffen.

Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens: Zulassen, weglassen, loslassen.

Nicht nur die Menge an Energie, die wir haben, macht den Unterschied, sondern auch, wie wir sie nutzen.

*Oft kann uns ein ansprechendes Zitat zum Nachdenken anregen, uns auf neue Ideen bringen und alternative Perspektiven aufzeigen. Vielleicht spricht dich in einem der Zitate etwas an, das dir auf deinem Weg der Stabilisierung und Genesung hilft. Oder vielleicht hast du schon dein Zitat gefunden und kannst es ergänzen?*



# Schlafhygiene



Von 99 rückwärts zählen. Gedanklich mit Kreide auf eine Tafel schreiben, wegwischen, neue Zahl schreiben.	Falls tagsüber Schlaf benötigt wird, vorzugsweise vormittags, also zeitlich nicht zu nah am Nachtschlaf.	Uhr außer Sichtweise.	Entspannungsphasen über den Tag verteilen.
Sorgen aufschreiben und für die Nacht somit vergessen. → Gedanken können zur Ruhe kommen	Notizblock für kreative, gute Gedanken in der Nacht bereitlegen. → verhindert, dass dich die guten Ideen wach halten	Warme Getränke in kleinen Mengen.	Kein schweres Essen oder Alkohol vor dem Schlafen.
Zubettgeh-Rituale, z.B. Licht etwas abdunkeln, Entspannungsmusik	Keine elektrischen Geräte am Bett.	Kein Schreibtisch, Fernseher, Computer etc. am Bett.	Optimale Raumtemperatur 15°–18°. Wenn dir sehr kalt ist, ist natürlich ein wärmerer Raum vorzuziehen.
Lüften vor dem Schlafen.	Kein Handy, Filme, Computerspiele etc. vor dem Schlafen. Spätestens zwei Stunden vorher beenden.	In der Fantasie ein Schlaftor durchschreiten. Das Gehirn läutet daraufhin den Schlaf ein.	Schlafraum dunkel und ruhig.
Kein Koffein ab Nachmittag (z.B. Kaffee, grüner, weißer oder schwarzer Tee, Schokolade, Energydrinks).	Bett nur zum Schlafen nutzen.	4-7-8 Atemtechnik 1) 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 2) 7 Sekunden Atempause, dabei entspannt bleiben, 3) 8 Sekunden kräftig durch den Mund ausatmen.	Warmes Bad.
Beruhigende Düfte wie Lavendel, Mandarine Rot oder Kamille.	Auf das Wachbleiben konzentrieren. → Wenn du dich auf das Einschlafen konzentrierst, klappt es oft nicht.	Warme Füße im Bett.	Leichter Spaziergang zu Fuß oder mit dem Rollstuhl. Alternativ frische Luft am Fenster atmen.

*Guter Schlaf ist wichtig, damit das sich dein Körper gut erholen und gesund werden kann. Regelmäßige und ausreichende Schlafzeiten sind Balsam für deinen Körper. Die wichtigsten Tipps für einen erholsamen Schlaf sind hier zusammengestellt. Bitte prüfe für dich, welche Tipps für dich umsetzbar sind. Schlafhygiene soll helfen und dich nicht noch zusätzlich stressen. Suche dir am besten zwei Tipps aus und halte dich für einige Zeit daran. Veränderung braucht Zeit.*

# Sanfte Einschlaf-Massage



## Streichmassagen

Führen Sie sanfte und langsame Streichmassagen mit den flachen Händen über den Körper Ihres Kindes durch, idealerweise entlang der Muskeln und in Richtung des Herzens. Diese Technik fördert die Durchblutung, wirkt beruhigend und kann Verspannungen lösen, ohne den Körper Ihres Kindes zu sehr zu belasten.

## Kreisende Bewegungen

Wenden Sie sanfte, kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen oder Handflächen an, besonders auf den Schultern, im Nacken und am Rücken Ihres Kindes. Diese Massagebewegungen helfen, kleinere Muskelknoten zu lösen und Ihr Kind auf eine sehr beruhigende Weise zu entspannen.

## Atembegleitende Massagen

Kombinieren Sie sanfte Massagebewegungen mit der Atmung Ihres Kindes, indem Sie zum Beispiel während des Ausatmens sanft über den Rücken oder die Arme streichen. Diese Methode kann zusätzlich beruhigen, da sie eine tiefe Atmung fördert und den Fokus auf Entspannung legt.



## Kopf- und Gesichtsmassage

Massieren Sie sanft die Stirn, die Schläfen und die Kopfhaut Ihres Kindes. Diese Art der Massage kann Spannungskopfschmerzen lindern, das Nervensystem beruhigen und ein Gefühl der Geborgenheit fördern.

## Empfehlungen

**Zeitpunkt:** Führen Sie die Massage etwa 20 bis 30 Minuten vor dem Schlafengehen durch, um den Körper Ihres Kindes optimal auf den Schlaf vorzubereiten.

**Dauer:** Die Massage sollte etwa 10 bis 15 Minuten dauern, um angenehm und nicht zu lang zu sein.

**Druckstärke:** Verwenden Sie sehr leichten bis mittleren Druck, sodass die Massage angenehm ist und keine zusätzlichen Schmerzen oder Unwohlsein verursacht. Indem Sie die natürliche Verschieblichkeit der Haut nutzen, können Sie auch mit geringem Druck eine effektive Tiefenwirkung im Gewebe und in der Muskulatur erzielen.

**Verwendung von Öl:** Ein mildes Massageöl oder eine Lotion mit beruhigenden Inhaltsstoffen wie Lavendel oder Kamille kann die Massage noch angenehmer machen. Achten Sie darauf, dass das Produkt für die empfindliche Haut Ihres Kindes geeignet ist und es den Geruch mag.

## Hinweise

Vermeiden Sie Massagen an der Vorderseite des Halses.

Führen Sie zudem keine Massagen durch, wenn Ihr Kind Fieber hat.

*Sanfte Berührungen und Massagen sind ideal, um Ihr Kind zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten. Sie lösen Verspannungen, mindern Stress und ergänzen die Schlafhygiene positiv. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Kindes und passen Sie Druck und Technik entsprechend an, um eine ruhige und sichere Atmosphäre zu schaffen.*

# Nährstoffe I/II

Substrat	Funktion	Mögliche Mangelerscheinungen	Enthalten u.a. in folgenden Nahrungsmitteln
Acetyl L-Carnitin	Unterstützt den Energiestoffwechsel und verbessert Fettstoffwechsel der Mitochondrien.	Verminderte Energieproduktion, Muskelschwäche, Müdigkeit.	Rotes Fleisch (Lamm, Rind), Steinpilze, (Ziegen-) Käse, Milch
Coenzym Q10	Wichtig für Energieproduktion in den Zellen, antioxidative Wirkung.	Verminderte Energieproduktion, Müdigkeit, Muskelschwäche.	Sardinen, Rindfleisch, Schweinefleisch, Ei, Olivenöl, Sesamsamen
D-Ribose	Baustein von ATP (Energieträger der Zelle); unterstützt Regeneration der Muskulatur.	Muskelschmerzen, Energiemangel, reduzierter Blutfluss.	Rotes Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukte, Johannisbeeren, Hülsenfrüchte, Nüsse; es gibt Hinweise, dass es mit etwas Koffein besser aufgenommen wird
Eisen	Wichtig für Sauerstofftransport und rote Blutkörperchenbildung.	Blutarmut, Müdigkeit, Schwäche.	Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, dunkles Blattgemüse
Essenzielle Fettsäuren (v.a. Omega-3)	Wichtig für Zellmembranen, Herz-Kreislaufsystem und Gehirnfunktion.	Hautprobleme, Entzündungen, gestörte Gehirnfunktion, Anomalien der Blutgefäße.	Fischöl, Leinsamen, Walnüsse, Avocado
Folsäure	Wichtig für Zellteilung, DNA-Synthese und rote Blutkörperchenbildung.	Blutarmut, Müdigkeit, Fehlbildungen von Rückenmark oder Gehirn.	Dunkles Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Avocado, Erdnüsse, Leber
Kalium	Reguliert Nerven- und Muskelaktivität, unterstützt Flüssigkeitshaushalt.	Muskelschwäche, Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen, gestörter Elektrolythaushalt.	Bananen, Kartoffeln, Orangen, Aprikosen, Tomaten
L-Tryptophan	Vorläufer von Serotonin und Melatonin, reguliert Schlaf und Stimmung.	Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, depressive Symptome.	Huhn, Truthahn, Milchprodukte, Ei, Nüsse
Magnesium	Energiestoffwechsel, Muskelkontraktion-/entspannung, Regulation Blutzuckerspiegel und Blutdruck, unterstützt Muskeln und Nerven.	Muskelkrämpfe, Erschöpfung, Schlafstörungen.	Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse

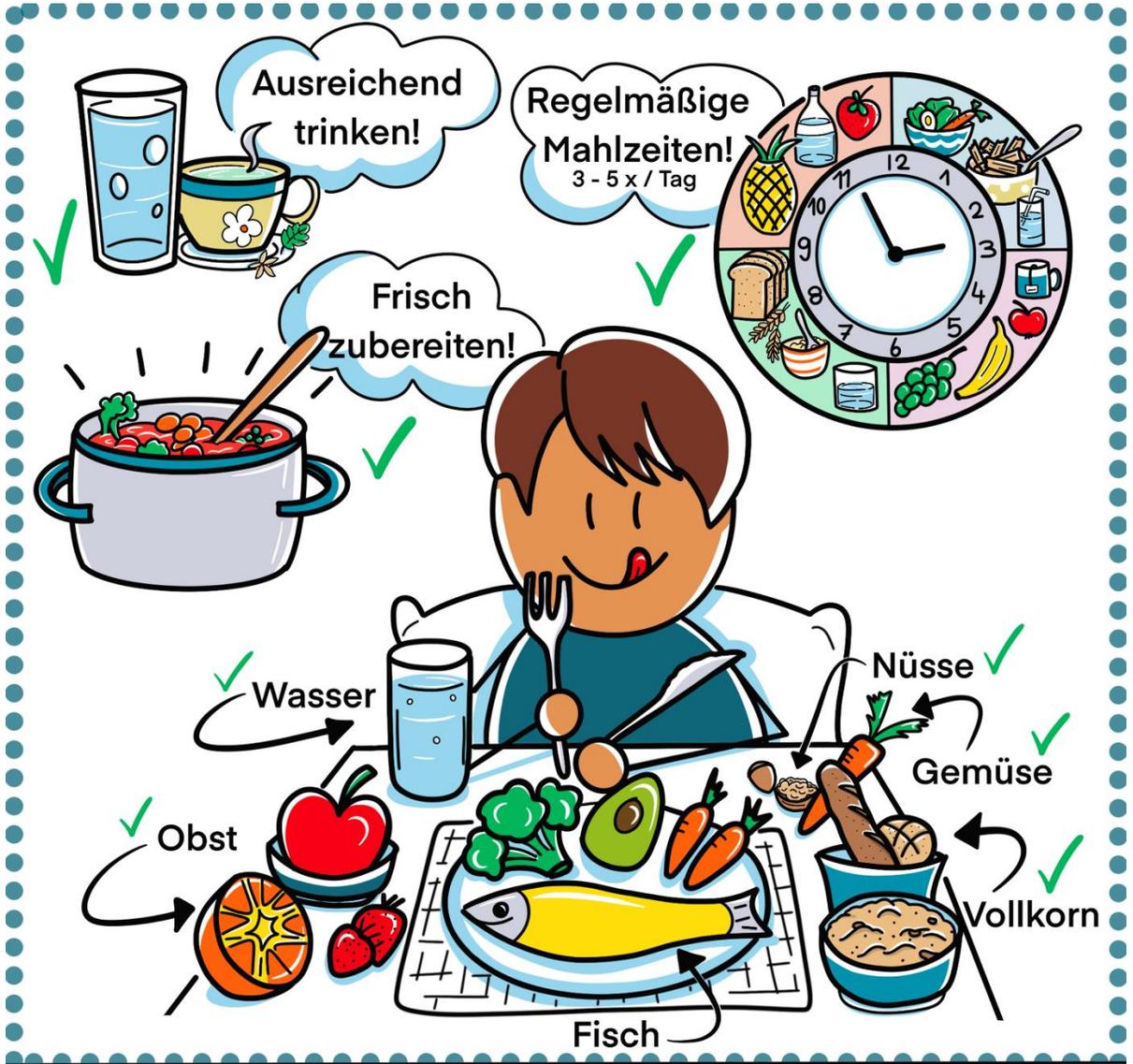
*Diese Liste soll als Übersicht über Nährstoffe dienen, die im Zusammenhang mit ME / CFS im Gespräch sein könnten. Die Liste fordert nicht zur Umstellung auf Nahrungsergänzungsmittel auf. Am wichtigsten für Ihr Kind ist eine ausgewogene und gesunde Grundernährung, weshalb Nahrungsmittel gelistet werden, mit denen die Nährstoffe auf natürlichem Weg aufgenommen werden können. Manchmal jedoch ist das Kind nicht mehr in der Lage, ausreichend Nahrung zu sich zu nehmen und dadurch den Mangel auszugleichen. Besprechen Sie in diesem Fall Anpassungen und Nahrungsergänzungsmittel immer mit dem Arzt und stellen Sie nicht zu viel auf einmal um.*

# Nährstoffe I/II

Substrat	Funktion	Mögliche Mangelscheinungen	Enthalten u.a. in folgenden Nahrungsmitteln
Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid (NADH)	Beteiligt an der Energieproduktion in den Zellen, repariert geschädigte DNA, schützt Zellen, verbessert Durchblutung von Herz und Gehirn.	Müdigkeit, verminderte körperliche Leistungsfähigkeit, Muskelschwäche.	Geflügel, Fisch (wird jedoch schwer aufgenommen über die Nahrung)
Natrium	Wichtig für Nerven- und Muskelarbeit, Regulierung des Wasserhaushalts.	Dehydratation, Muskelkrämpfe, Schwindel, Verwirrung.	Salz, Meeresfrüchte, Gemüsekonserven
Präbiotika	Fördern Wachstum und Aktivität nützlicher Bakterien im Darm.	gestörte Darmflora, geschwächtes Immunsystem.	Chicorée, Knoblauch
Probiotika	Lebende Mikroorganismen im Darm, stärken Immunsystem, positiver Einfluss auf die Stimmung.	Verdauungsstörungen, geschwächtes Immunsystem, erhöhte Entzündungsmarker.	Joghurt, Kefir, Kimchi, Sauerkraut
Selen	Schützt vor zellschädigenden freien Radikalen, bildet Abwehrzellen, unterstützt Schilddrüsenfunktion, bindet Schwermetalle im Körper.	Beeinträchtigte Schilddrüsenfunktion, geschwächtes Immunsystem.	Paranüsse, Brokkoli, Weißkohl, Hülsenfrüchte, Ei
Vitamin B6	Unterstützt den Stoffwechsel und die Produktion von Botenstoffen, die für Stimmung und Schlaf zuständig sind.	Müdigkeit, Depressionen, Blutarmut, Hautprobleme.	Huhn, Lachs, Walnüsse, Kartoffeln, Bananen, Kichererbsen
Vitamin B12	Wichtig für Bildung roter Blutkörperchen, Nervenfunktion und Energiestoffwechsel.	Blutarmut, neurologische Probleme, Müdigkeit.	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukt
Vitamin C	Schützt vor zellschädigenden freien Radikalen, unterstützt Immunfunktion, Kollagenproduktion und Blutgerinnung.	Geschwächtes Immunsystem, Zahnfleischbluten, Müdigkeit.	Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli
Vitamin D	Zuständig für Knochenmineralisierung, Stoffwechselvorgänge, unterstützt Immunsystem.	Erhöhtes Infektionsrisiko, Muskelschwäche, Knochenerkrankungen.	Fetter Fisch, Leber, Speisepilze, Eier; jedoch hauptsächlich über Sonnenlicht
Zink	Schützt vor zellschädigenden freien Radikalen, unterstützt das Immunsystem, Zellteilung u. Wundheilung.	Geschwächtes Immunsystem, beeinträchtigte Wundheilung.	Fleisch, Meeresfrüchte, Nüsse, Samen

*Diese Liste soll als Übersicht über Nährstoffe dienen, die im Zusammenhang mit ME / CFS im Gespräch sein könnten. Die Liste fordert nicht zur Umstellung auf Nahrungsergänzungsmittel auf. Am wichtigsten für Ihr Kind ist eine ausgewogene und gesunde Grundernährung, weshalb Nahrungsmittel gelistet werden, mit denen die Nährstoffe auf natürlichem Weg aufgenommen werden können. Manchmal jedoch ist das Kind nicht mehr in der Lage, ausreichend Nahrung zu sich zu nehmen und dadurch den Mangel auszugleichen. Besprechen Sie in diesem Fall Anpassungen und Nahrungsergänzungsmittel immer mit dem Arzt und stellen Sie nicht zu viel auf einmal um.*

# Basics der Ernährung



Kaffee & Energy Drinks

Alkohol

Süßigkeiten

Helle Schokolade

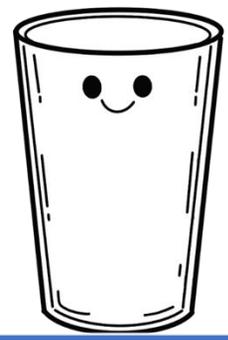
Knabberzeug

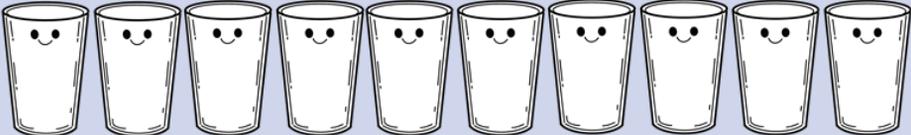
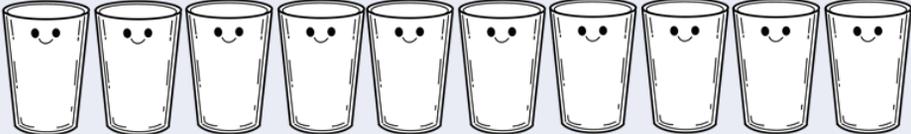
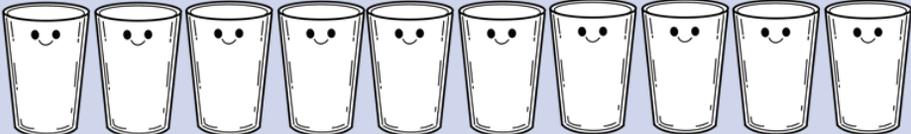
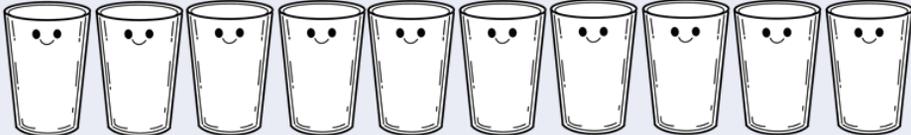
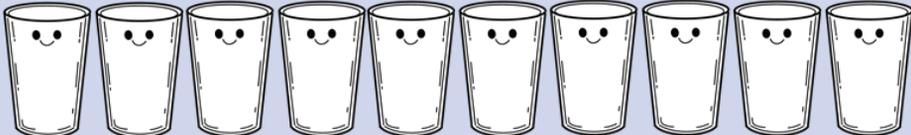
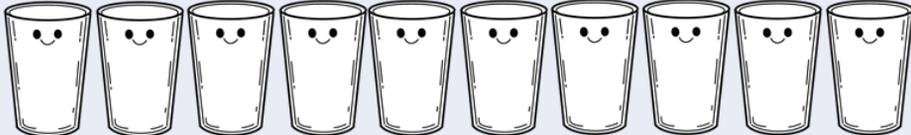
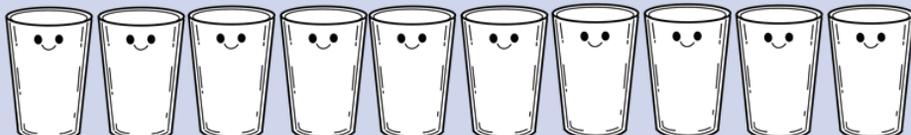
Fertiggerichte





# Trinkprotokoll



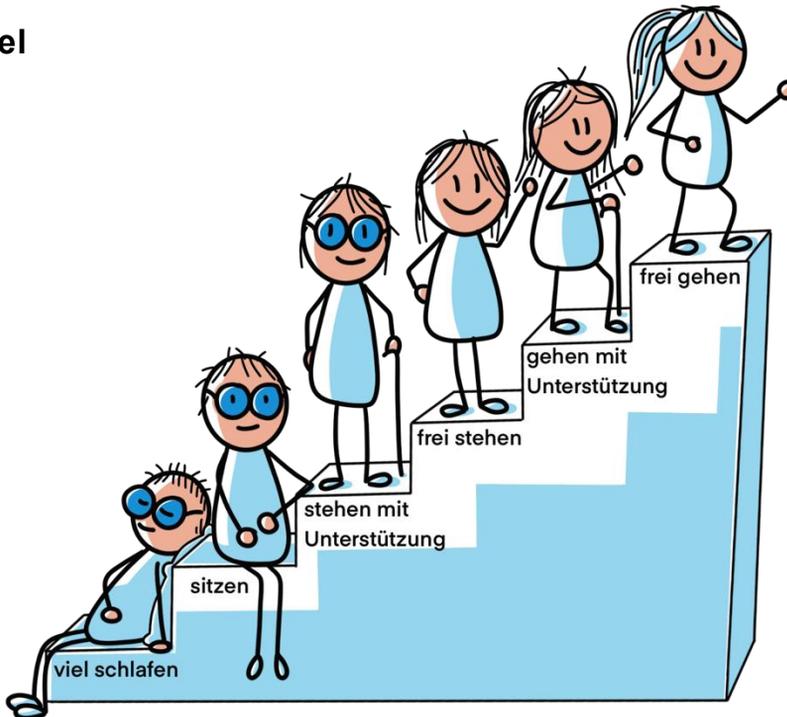
Tag	Trinkmenge
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Für deine Gesundheit ist es wichtig, ausreichend und regelmäßig zu trinken. Streiche nach jedem Trinken eines der Gläser durch oder male es aus. Ziel sind mindestens 6–8 Gläser.

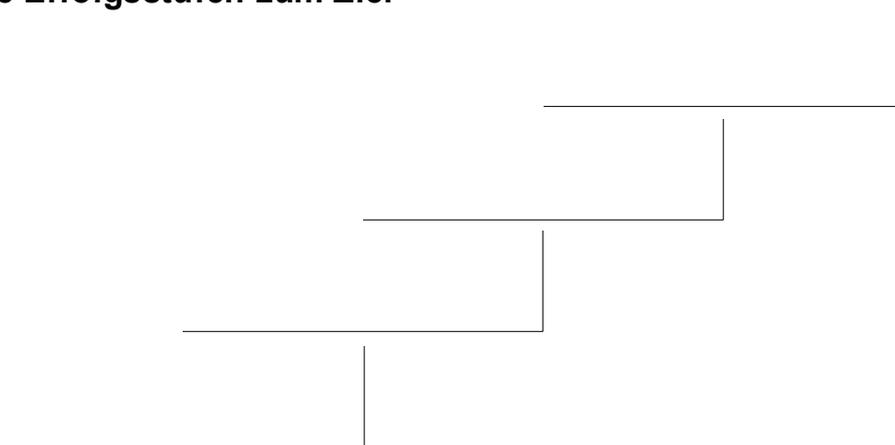
# Stufenplan



## Beispiel



## Meine Erfolgsstufen zum Ziel



*Manchmal nehmen wir uns zu viel auf einmal vor und übersehen dabei, dass wir mit kleinen Schritten in überschaubaren Stufen viel besser vorankommen. Es ist auch wichtig, jeden noch so klein erscheinenden Schritt schon als Erfolg zu sehen. Jeder Zwischenschritt ist ein erreichtes Ziel! Was möchtest du wieder tun können und wie sehen die einzelnen Stufen auf dem Weg dorthin aus?*

*Plane ausreichende Phasen der Erholung ein. Länger auf einer Stufe zu sein oder auch einmal eine Stufe zurückzugehen, ist vollkommen in Ordnung.*



# Wochenstrukturplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							

**Energiespender** ■ **neutral** ■ **Energieverbraucher** ■

Zur guten Einteilung der Energie ist es hilfreich, sich einen Plan für die Woche zurechtzulegen. Passe ihn bitte so an, dass die Kategorien für dich momentan machbar sind. Z.B. Zeit mit Freunden, Entspannung, leichte Bewegung, Schule, Hausaufgaben, Familie, Hobby, kreative Tätigkeiten. Plane ausreichend Zeit für schöne Dinge ein, reduziere am besten die Zeiten vorm Fernseher oder am PC. Markiere Energiespender und –verbraucher und ziele darauf ab, dass am Ende des Tages ein Energieüberschuss entsteht. Das funktioniert natürlich nicht immer, aber du kannst zumindest darauf hinarbeiten.



# Wochenstrukturplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Nachmittag							
Abend							

**Energiespender** ■ **neutral** ■ **Energieverbraucher** ■

Zur guten Einteilung der Energie ist es hilfreich, sich einen Plan für die Woche zurechtzulegen. Passe ihn bitte so an, dass die Kategorien für dich momentan machbar sind, z.B. Zeit mit Freunden, Entspannung, leichte Bewegung, Schule, Hausaufgaben, Familie, Hobby, kreative Tätigkeiten. Plane ausreichend Zeit für schöne Dinge ein, reduziere am besten die Zeiten vorm Fernseher oder am PC. Markiere Energiespender und -verbraucher und ziele darauf ab, dass am Ende des Tages ein Energieüberschuss entsteht. Das funktioniert natürlich nicht immer, aber du kannst zumindest darauf hinarbeiten.

# Wohlfühlplan



Gute Gefühle

---

---

---

---

---

---

---

Entspannung

---

---

---

---

---

---

---

Übungen & Verhalten

---

---

---

---

---

---

---

Hilfreiche Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

Energiesparerer

---

---

---

---

---

---

---

Energiespender

---

---

---

---

---

---

---

*Erstelle deinen eigenen Wohlfühlplan, in den du alles hineinschreibst, was dir guttut. Was macht dir Freude und weckt gute Gefühle? Wie kannst du entspannen? Welche Übungen und Verhaltensweisen könntest du in deinen Tag einbinden? Welche Gedanken bauen dich auf? Wie kannst du im Alltag Energie einsparen und was spendet dir Energie? Mit diesem Plan kannst du jederzeit alles nachlesen.*

# Wohlfühlplan – Beispiel



## Gute Gefühle

Gelbes T-Shirt  
Positive Momente-Liste  
Tasse Tee  
Still mit Freunden online  
treffen



## Entspannung

Keine Uhr am Bett  
Augen zu und atmen  
Akupressur  
Blick in Fern schweifen  
Kuscheltier mit Musik



## Übungen & Verhalten

Ausreichend Trinken  
Genug Salz  
Qigong (gedanklich)  
30 – 30 Takt



## Hilfreiche Gedanken

Gut, schlecht, wer weiß?

Das Leben ist wie eine Symphonie,  
manchmal braucht es Pausen, um  
die schönsten Melodien zu spielen.

## Energiesparer

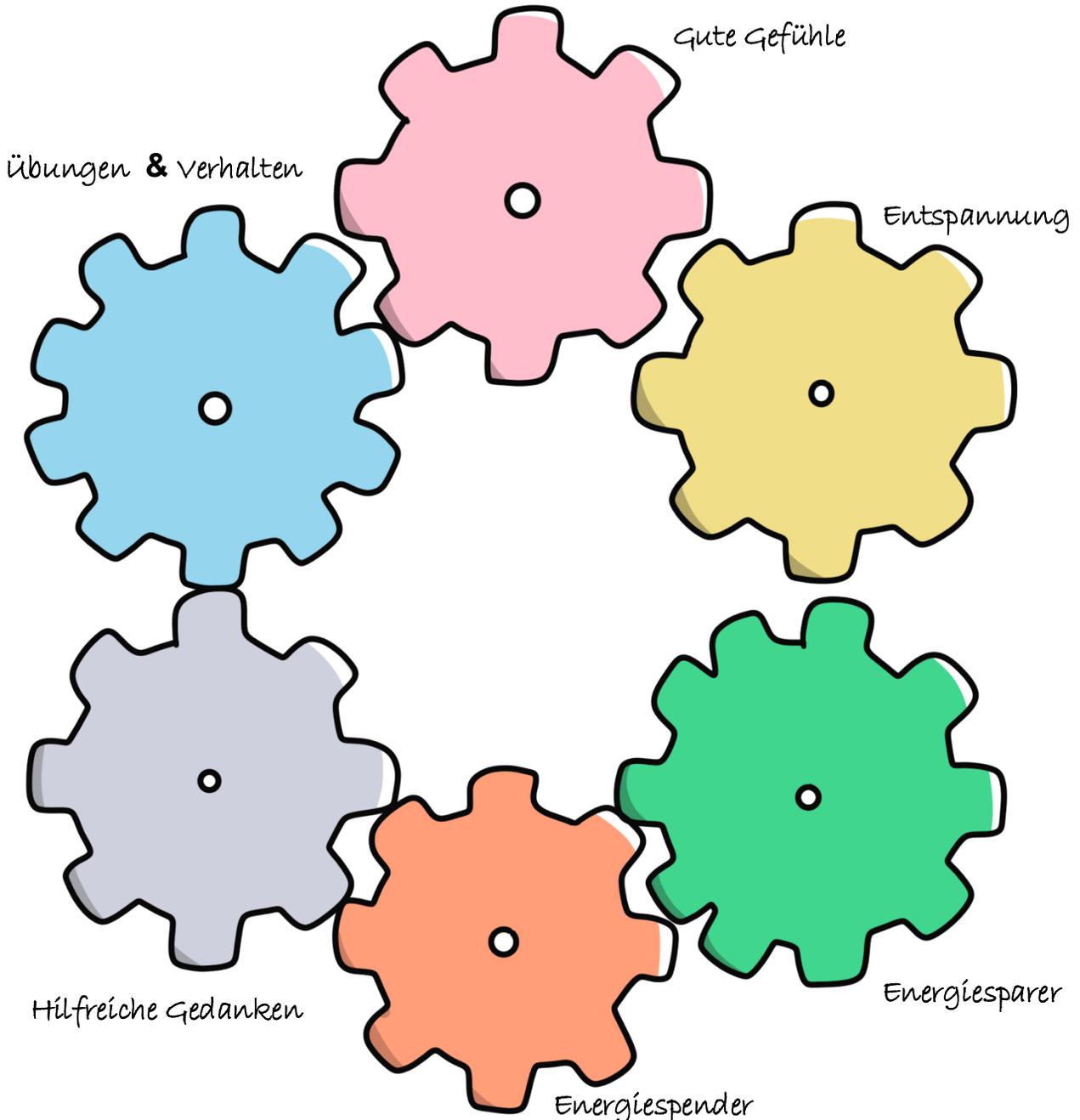
Verdicktes Besteck  
Strohalm  
Sprachsteuerung Rollladen  
Augenmaske  
Noise Cancelling Kopfhörer

## Energiespender

Energie-Atem  
Heilungspausen und  
Wiederherstellungspausen

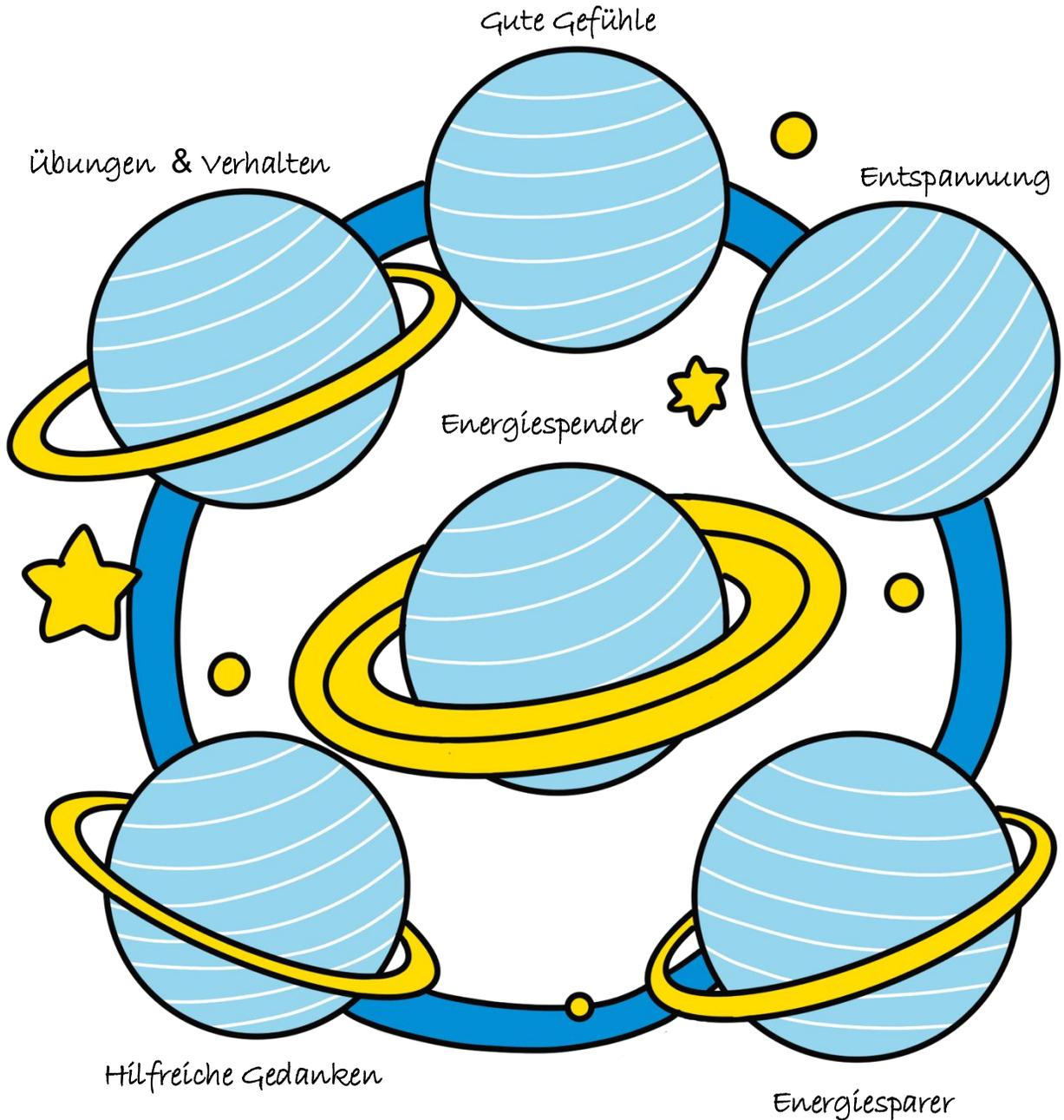


# Wohlfühlplan



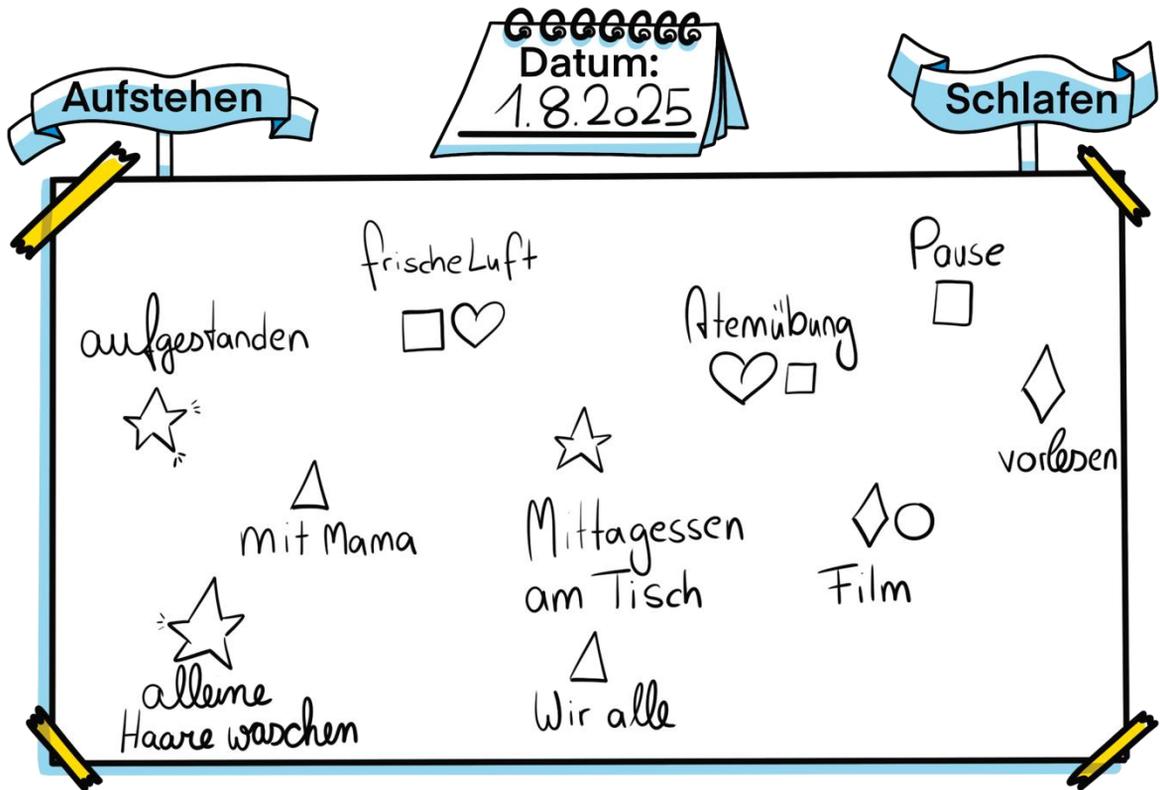
Erstelle deinen eigenen Wohlfühlplan, in den du alles hineinschreibst, was dir guttut. Was macht dir Freude und weckt gute Gefühle? Wie kannst du entspannen? Welche Übungen und Verhaltensweisen könntest du in deinen Tag einbinden? Welche Gedanken bauen dich auf? Wie kannst du im Alltag Energie einsparen und was spendet dir Energie? Alles, was dir einfällt, hat auch eine positive Wirkung auf die anderen Bereiche – sie hängen zusammen wie Zahnräder. Mit diesem Plan kannst du jederzeit alles nachlesen.

# Wohlfühlplan

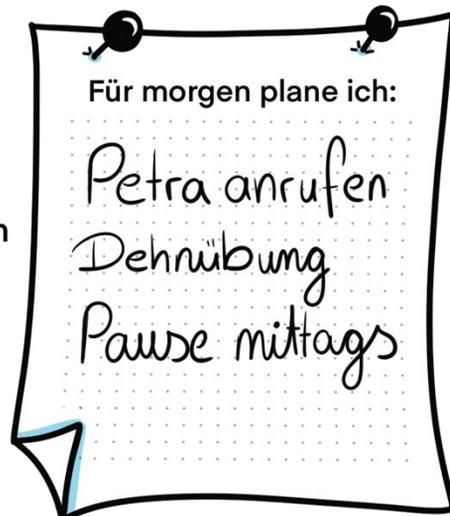


Erstelle deinen eigenen Wohlfühlplan, in den du alles hineinschreibst, was dir guttut. Was macht dir Freude und weckt gute Gefühle? Wie kannst du entspannen? Welche Übungen und Verhaltensweisen könntest du in deinen Tag einbinden? Welche Gedanken bauen dich auf? Wie kannst du im Alltag Energie einsparen und was spendet dir Energie? Mit diesem Planeten-Plan kannst du jederzeit alles nachlesen.

# SymptomFREI-Tagebuch Beispiel



- Gute Stimmung
- ☆ Darauf bin ich stolz
- Energiespender
- △ Schönes Gespräch
- ♥ Meiner Gesundheit Gutes getan
- ◇ Sonstiges, was schön war



Hier ist ein Beispiel für ein SymptomFrei-Tagebuch. Einige schöne Momente am Tag sind hier festgehalten, ohne sich auf die störenden Krankheitssymptome zu konzentrieren. Es ist wichtig, auch alle anderen Momente wahrzunehmen.

Versuche doch einmal, dein eigenes SymptomFrei-Tagebuch zu führen! Fallen dir noch mehr Symbole und Kategorien dafür ein?

Du wirst sehen, die schönen Momente werden mit einem SymptomFrei-Tagebuch mehr!

# SymptomFREI-Tagebuch



**Aufstehen** **Datum:** **Schlafen**

\_\_\_\_\_

- Gute Stimmung
- ☆ Darauf bin ich stolz
- Energiespender
- △ Schönes Gespräch
- ♥ Meiner Gesundheit Gutes getan
- ◇ Sonstiges, was schön war

Für morgen plane ich:

.....

Ein SymptomFREI-Tagebuch hilft dir dabei, deine Aufmerksamkeit weg von deinen Symptomen und Belastungen und hin zu den besseren Zeiten zu lenken. Markiere über den Tag, wann du an dem Tag guter Stimmung warst, was dir gut gelungen ist, wann du dir etwas Gutes getan hast usw. Auch wenn diese Momente vielleicht erst einmal selten sind, ist es wichtig, sie zu registrieren. Alles, auf das wir achten, wird stärker! Du wirst merken, dir wird mehr und mehr Schönes widerfahren.

# App-Kategorien

Kategorie	Beschreibung
Atemübungen	Bietet Anleitungen zu geführten Atemübungen, die den Organismus je nach Durchführung entspannen oder energetisieren.
Biofeedback	Nutzt Biofeedback-Technologie, um Informationen über körperliche Reaktionen zu vermitteln.
Energie- und Aktivitätsmanagement	Hilft bei der Überwachung und Planung von Energielevel und täglichen Aktivitäten, inklusive Warnungen bei niedrigem Energieniveau.
Entspannung (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen)	Bietet Anleitungen für verschiedene Formen der geführten Entspannung.
Ernährung	Analysiert die Ernährungsgewohnheiten und gibt persönliche Ernährungstipps.
Gedächtnistraining	Vermittelt einfache bis komplizierte Übungen zum Gedächtnistraining. Auf Überforderung sollte geachtet werden!
Hydrations-Tracking	Hilft, die tägliche Flüssigkeitsaufnahme zu überwachen und zu optimieren.
Medikamentenplanung	Verwaltet Medikamentenpläne, inklusive Erinnerungen und Barcode-Scanning.
Meditation und Achtsamkeit	Bietet geführte Meditationen, Atemübungen und Achtsamkeitspraktiken zur Stressreduktion und Förderung der Entspannung.
Physiotherapie	Bietet Anleitungen und Übungen für physiotherapeutische Praktiken zu Hause. Auf Überforderung sollte geachtet werden!
Schmerzmanagement	Verfolgt Schmerzzustände, inklusive Strategien zur Schmerzbewältigung.
Soziale Unterstützung	Ermöglicht die Vernetzung mit anderen Betroffenen.
Symptom-Tagebuch	Ermöglicht das detaillierte Dokumentieren von Symptomen und Stimmungen, um Muster zu erkennen und zu managen.
Telemedizinische Dienste	Bietet virtuelle Arztbesuche und ermöglicht Konsultationen mit Fachkräften.
Wochenstrukturplan	Unterstützt die Planung einer Tages- und Wochenstruktur.
Yoga, Qigong	Stellt Yoga- oder Qigongübungen und Kurse für verschiedene Niveaus bereit. Auf Überforderung sollte geachtet werden!
<b>Spezielle Apps</b>	
Fimo Health App	Symptom-Tagebuch und Ratgeber für Menschen mit chronischer Fatigue, bietet Kurse, individuelle Anregungen und Übungen für den Alltag. Aktuell erst ab Volljährigkeit nutzbar.
MyTherapy App	App zur Therapieunterstützung mit Medikamentenerinnerung, Gesundheitstagebuch und Überwachung des Aktivitätslevels.
unrare.me	Social Media App für Menschen mit seltenen und chronischen Erkrankungen oder Behinderungen.

*Die Nutzung von Apps und Geräten zur Überwachung der Symptome sowie körperlicher Funktionen und zur Anleitung von Übungen oder zur Erstellung von Wochenplänen stellt für viele Betroffene mit ME / CFS eine wertvolle Hilfe dar. Es ermöglicht eine bessere Kontrolle über die Krankheit und unterstützt das Selbstmanagement. Dennoch ist zu, dass eine Reduzierung der Bildschirmzeit für das Kind wichtig ist, und dass das Bewusstsein fürbeachtenr die eigene Körperwahrnehmung und das Verständnis persönlicher Bedürfnisse und Gefühle auch ohne externe und technologische Rückmeldung relevant ist. Gelistet sind einige Bereiche, für die Apps hilfreich sein können. Da sich Apps ständig im Wandel befinden, werden nur solche genannt, zu denen eigene Erfahrungen oder verlässliche Erfahrungsberichte vorliegen.*