**Tagebuch – Pacing**

*Das ist die Basisversion, die individuell angepasst werden soll. Jeder Tag ist eine eigene Seite, wo die Symptome (Spalte 1) in ihrer jeweiligen Ausprägung (Spalte 2) erfasst werden. In der Basisversion ist die Ausprägung bei jedem Auftreten anzugeben, wobei die Skala von 1 (sehr wenig ausgeprägt) bis 5 (sehr stark ausgeprägt) reicht. In der Spalte 3 sind Anmerkungen, die Tätigkeiten und Besonderheiten (inkl. Zeitdauer zwischen Tätigkeiten und Verschlechterung [Latenz]) anzuführen, die mit dem jeweiligen Symptom zusammenhängen. In Spalte 4 werden diejenigen Ressourcen eingetragen, die zu einer Erholung führen.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum: TT.MM.JJJ** | | | | | | | |
| **Symptom** | **Ausprägung** | | | | | **Tätigkeit/Besonderheiten** | **Erholung** |
| Schwierigkeit Konzentration | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Telefonat für 40 Min. am späten Nachmittag | 30 Min. hinlegen im Anschluss |
| Angst | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Fahrt zu einem Termin, U-Bahn | 5 Min. ruhiges Atmen im Anschluss |
| Bauchschmerzen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Tomatensalat | 30 Min. Decke/Wärmeflasche nach dem Essen |
| Erschöpfung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Auto putzen für ca. 1,5 h nachmittags; trat zeitverzögert im nächsten Morgen auf (nach ca. 16 h) | 24 h liegen auf der Couch im Anschluss, keine Aktivitäten |
| Wortfindungs- störungen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Persönliches Gespräch für ca. 30 Min. im Sitzen | 30 Min. Meditation und 1 h liegen im Anschluss |
| Reizüber-empfindlichkeit  (v.a. Geräusche) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Einkauf Lebensmittel vormittags für ca. 90 Min. | 3 h liegen im Zimmer mit reduzierten Reizen (Abdunkelung, Ohrenstöpsel) |
| …. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| **Datum: TT.MM.JJJ** | | | | | | | |
| **Symptom** | **Ausprägung** | | | | | **Tätigkeit/Besonderheiten** | **Erholung** |
| Schwierigkeit Konzentration | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Telefonat für 30 Min. am frühen Nachmittag | 5 Min. rasten im Anschluss |
| Angst | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | - | - |
| Bauchschmerzen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Brot mit Käse | Nach 30 Min. von alleine gebessert |
| Erschöpfung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Haushaltstätigkeiten (Küche putzen) für ca. 45 Min. | 1 h entspannen/liegen auf der Couch im Anschluss |
| Wortfindungs- störungen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Spaziergang mit Freund + Gespräche für ca. 30 Min. | 1h liegen im Anschluss |
| Reizüber-empfindlichkeit  (v.a. Geräusche) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Besuch von Eltern und Geschwister zu Mittag für ca. 60 Min. | 30 Min. rasten auf der Couch mit reduzierten Reizen (Augenklappe, Ohrenstöpsel) |
| …. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum: TT.MM.JJJ** | | | | | | | |
| **Symptom** | **Ausprägung** | | | | | **Tätigkeit/Besonderheiten** | **Erholung** |
| Symptom 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Symptom 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| … | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |