



Modul 5

Therapieeinheit 17

Koordinator:in des Alltags werden

-Selbstversorgung-

ErgoLoCo

digitale Ergotherapie bei Long COVID



Liebe/r Proband:in,

Bitte beachte, dass es sich bei den Inhalten der dir im Rahmen der ErgoLoCo- Studie zur Verfügung gestellten Workbooks (Arbeitsbücher) ausschließlich um Begleitmaterial handelt, dass nur für den Gebrauch im Rahmen der ErgoLoCo-Studie verwendet werden darf. Die Inhalte der Workbooks sind teilweise oder ganz urheberrechtlich geschützt.

Jegliche in den gedruckten Workbooks, sowie in digitalen PDF- Workbook-Versionen abgedruckte Inhalte oder Auszüge dieser Inhalte, dürfen weder an Dritte weitergegeben, verbreitet, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. Sie dienen allein der Erprobung im Rahmen der ErgoLoCo-Studie.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß mit dem ErgoLoCo- Therapieprogramm.

Dein ErgoLoCo- Team

Herzlich Willkommen in Modul 5!

Herzlich Willkommen zur siebzehnten Therapieeinheit und zu Modul 5!

Im letzten Modul hast Du einige Aufgaben durchgeführt, mit denen Du deine kognitive Leistungsfähigkeit in Bezug auf verschiedene Alltagssituationen üben konntest. In diesem Modul wirst du dieses Training weiterführen, dir aber dazu Aufgaben suchen, die konkret in deinem Alltag vorkommen. Der Hauptfokus in diesem Modul verfolgt insbesondere das Anliegen, dass du wieder so viele wichtige Betätigungen wie möglich in deinem Alltag durchführen kannst. Hierzu wirst du dir ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen, um alles, was du tun möchtest und was von dir erwartet wird möglichst so zu koordinieren, dass du dich dabei wohl fühlst und dich noch auftretende Long COVID– Symptome dich dabei immer weniger einschränken.

Überblick über die Inhalte des Moduls

INT 17

Koordinator:in des Alltags werden - Selbstversorgung-

INT 18

Koordinator:in des Alltags werden - Produktivität -

INT 19

Koordinator:in des Alltags werden - Freizeit -

INT 20

Betätigungsbalance

5

INT
17

An diesen Tagen finden meine Therapieeinheiten statt:

INT 17

INT 18

INT 19

INT 20

Rückblick do@home-Aufgabe

Wenn du den Eindruck hast, dass dir Aufgaben, wie du sie in Modul 4 gemacht hast helfen um deine Konzentration und Aufmerksamkeit dadurch explizit zu trainieren, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, dies fortzuführen:

ACHTUNG: Am wirkungsvollsten ist Training immer dann, wenn die Aufgaben die du dazu nutzt tatsächlich etwas mit deinem Alltag zu tun haben und für dich sinnvoll sind!

Solltest du beispielsweise in deinem Alltag eher mit Texten umgehen müssen, so wird es sicherlich nicht schaden, Rechenaufgaben zu lösen um die Konzentration zu trainieren. Rechenaufgaben zu lösen wird dir aber wahrscheinlich nicht dabei helfen, dich besser auf Textarbeit konzentrieren zu können.

Hilfreicher wäre hier, wenn du jeden Tag ein wenig liest!

Du könntest beispielsweise deine Lesezeit langsam steigern. Beginnst du am ersten Tag mit 5-10 Minuten, so bleibe ein paar Tage bei diesen 5-10 Minuten. Schreibe nach den 5-10 Minuten auf, was du erinnerst. Dabei kannst du selbst gut erkennen, wie gut du dich auf das Gelesene konzentrieren konntest.

Aufgabe:

Überlege dir jetzt, was du bis zur nächsten Therapieeinheit gerne ausprobieren möchtest, um weiterhin schrittweise an der Verbesserung deiner Konzentration und Aufmerksamkeit zu arbeiten.

Schreibe deine Ideen in die dafür vorgesehenen Felder!

Mit dieser Betätigung trainiere ich meine Konzentration und/oder Aufmerksamkeit:

Zu diesem Zeitpunkt führe ich die Betätigung durch um zu trainieren:

So häufig trainiere ich bis zur nächsten Therapieeinheit:

Koordination verschiedener Betätigungen

Um Unterstützung bitten!

Vielleicht hast Du in Modul 4 auch festgestellt, dass das Bewältigen einer einzelnen Aufgabe nicht unbedingt das Problem ist, sondern eher das Vereinbaren der vielen verschiedenen Anforderungen in Deinem Alltag.

Aus diesem Grund hast du dich in Modul 1-3 auch so umfassend mit dem Symptommanagement auseinandergesetzt. Dies gilt es so in Deinen Alltag zu integrieren, dass Du auf die unterschiedlichsten Situationen reagieren kannst. Und das kann in jeder Situation und auch von Tag zu Tag anders aussehen.

Zwei Themen, die für die Integration von Symptommanagement, Pausenmanagement und damit die Entwicklung Deiner ganz persönlichen Vorgehensweise auf Deinem Genesungsweg wichtig ist das aktive Ergreifen der Rolle der/des sogenannten „Hilfenehmer:in“ und die Kommunikation mit Deinem Umfeld. Denn die Art, wie man um Unterstützung bittet hat einen beachtlichen Einfluss darauf, ob sie wirklich dort hilft, wo sie helfen soll.

Aus ergotherapeutischer Sichtweise kann das gezielte Einfordern und Annehmen von Hilfe oder Unterstützung maßgeblich zum Empfinden von Autonomie und Selbstständigkeit im Alltag beitragen. Hierbei ist es aber wichtig, dass diese Hilfe und Unterstützung sehr genau abgestimmt ist auf die Anliegen, die der/diejenige hat.

Das heißt, dass aus einem/r Hilfenehmer:in ein/e Koordinator:in oder Manager:in seines/ihrer Alltags wird.

Verschiedene Aufgaben, Rollen und Verantwortungen gestalten sich im Alltag häufig wie ein Jonglage Akt.

Jede Betätigung, jede Rolle, die wieder Aufgaben und Verantwortungen mit sich bringen kann man sich wie Bälle vorstellen, die beim Jonglieren in der Luft gehalten werden.

Wenn ein gesundheitliches Problem eintritt, dann kann es passieren, dass manche Betätigungen zeitweise nur eingeschränkt möglich sind. Manche fallen sogar weg, so als ob einem beim Jonglieren ein Ball verloren geht.

In dieser Situation kann es hilfreich sein, Unterstützer zu haben, denen man kurzfristig ein paar Bälle zuspielen kann, damit sie weiterhin jongliert werden können.



Koordination deines Alltags

Autonomie und Selbstständigkeit durch Hilfe!

Durch Long COVID bist du in der letzten Zeit wahrscheinlich schon einmal in die Situation gekommen, um Hilfe bitten zu müssen, oder diese auch annehmen zu müssen, selbst wenn du es vielleicht gar nicht wolltest. In der Regel sind es die meisten Menschen, die von Long COVID betroffen sind, vor der Erkrankung gewohnt gewesen, ihren Alltag selbstständig zu meistern. Es kann daher sein, dass es dann umso schwerer fällt, durch die Erkrankung auf einmal in die Rolle der/des Hilfennehmer:in zu gelangen.

Aus ergotherapeutischer Sichtweise kann das gezielte Einfordern und Annehmen von Hilfe oder Unterstützung maßgeblich zum Empfinden von Autonomie und Selbstständigkeit im Alltag beitragen. Hierbei ist es aber wichtig, dass diese Hilfe und Unterstützung sehr genau abgestimmt ist auf die Anliegen, die der/diejenige hat.

Das heißt, dass aus einem/r Hilfennehmer:in ein/e Koordinator:in oder Manager:in seines/ihrer Alltags wird

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

In Bezug auf die Long COVID- Symptome kannst du dich als Manager:in deines Genesungsweges verstehen.

Den Weg der Genesung musst du gehen, das kann dir leider niemand abnehmen.

Aber du musst ihn nicht alleine gehen und du kannst und solltest die Art und Weise wie du ihn gehst aktiv selbst gestalten

Du entscheidest, welche Art und welches Ausmaß an Unterstützung du benötigst, um deinen Genesungsweg gehen und deinen Alltag Schritt für Schritt, so autonom wie möglich zu beschreiten!

In diesem Modul wirst du dir einen Überblick darüber verschaffen

- > welchen Unterstützungsbedarf du derzeit in verschiedenen Betätigungsbereichen hast
- > wer, wann und in welcher Art und Weise zu deinem Unterstützungsnetzwerk gehören soll
- > bei welchen Betätigungen und in welchen Situationen du tatsächlich Unterstützung annehmen möchtest um so viel wie möglich wieder selbstständig tun zu können

Mein Unterstützungsbedarf - Selbstversorgung



Das gelingt mir gut allein!

Bei diesen Betätigungen brauche ich keine Unterstützung!

Was gehört zur Selbstversorgung?

Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL), die beispielsweise dazu führen, das körperliche und seelische Wohlbefinden aufrecht zu erhalten, mobil zu sein und seine persönlichen Angelegenheiten regeln zu können.

Beispiele:

Körperpflege betreiben

- **sich ernähren**
(Zubereitung, Einkaufen)
- **verschiedene Orte erreichen**
(zu Fuß, mit dem Fahrrad, Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln)
- **Regelung persönlicher Angelegenheiten**
(Telefonieren, Post/E-Mail-Korrespondenz, Finanzen, Versicherungsangelegenheiten regeln)



Hierbei kann ich noch Unterstützung brauchen !

Bei diesen Betätigungen kann mir ruhig jemand helfen

Mein derzeitiges Unterstützungsnetzwerk

Bitte beantworte folgende Fragen!

Von wem erhalte ich derzeit Unterstützung im Bereich der Betätigungen, die dazu beiträgt, dass ich all das tun kann, was meinem **körperlichen und seelischen Wohlbefinden**, meiner **Mobilität** und der **Regelung meiner persönlichen Angelegenheiten** dient?

Wie sieht diese Unterstützung konkret aus?

Woran merke ich, dass ich diese Unterstützung noch eine Weile lang brauche?

Woran werde ich merken, dass ich die Unterstützung irgendwann nicht mehr brauche?

Von wem wünsche ich mir derzeit mehr/weniger Unterstützung bezogen auf den Bereich der Selbstversorgung?

Welche Idee habe ich, um dieses Anliegen nach mehr/weniger Unterstützung zu kommunizieren?

Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren -Selbstversorgung

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.

1. Anliegen formulieren:

Mir ist wichtig,
mindestens einmal am
Tag etwas warmes
zu essen.

2. Problem definieren:

Wegen der Long COVID-
Symptome mache ich mir des-
wegen fast nur noch Brote.
Das frustriert mich und
tut mir auch nicht gut.

3..Unterstützungsperson wählen:

Ich frage Paula, ob sie ein-
mal in der Woche mit mir
gemeinsam kocht.

2. Problem definieren:

Es fällt mir jedoch
schwer, bei den Vorbe-
reitungen zum Kochen
den Überblick zu
behalten und im Stehen
zu arbeiten.

4.Überprüfen, ob die Person die richtige für dieses Anliegen ist

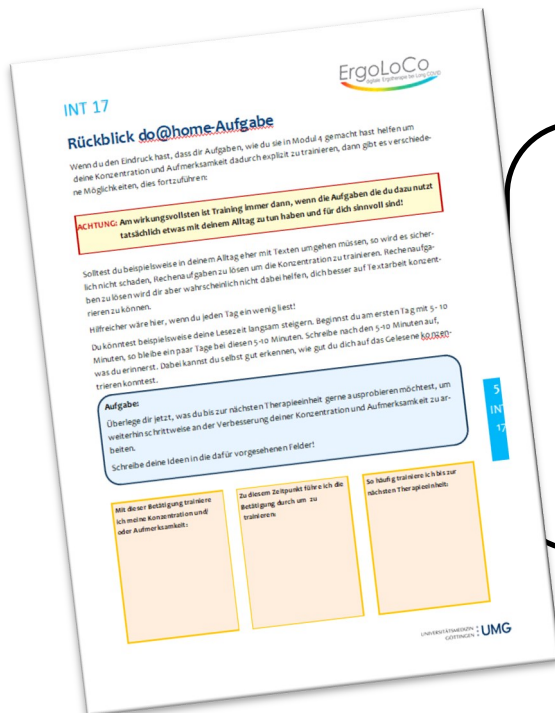
Ich weiß, dass es ihr auch
wichtig ist und sie hat
mich auch schon gefragt,
ob wir mal wieder häufi-
ger Zeit miteinander ver-
bringen können.

5. Überlegen, wie die Unterstützung konkret aussehen soll

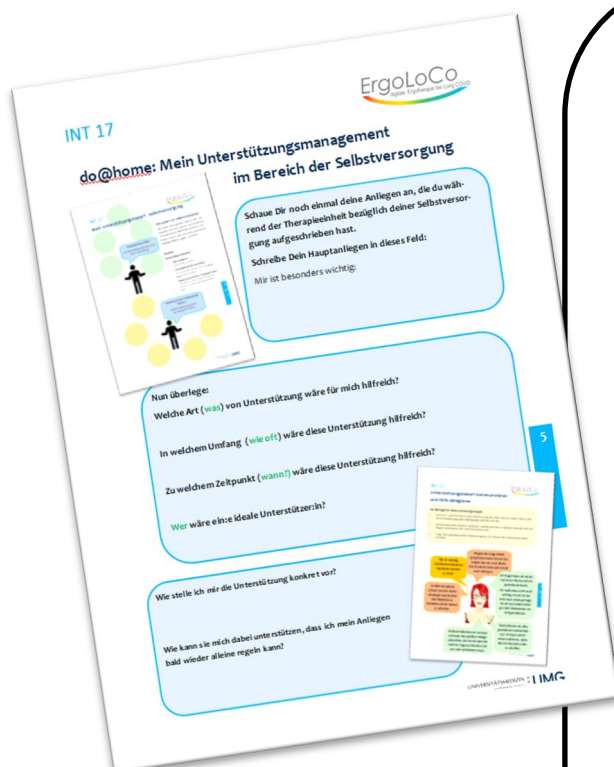
Vielleicht könnten wir auch
gemeinsam eine größere
Menge zubereiten, die ich mir
dann für mehrere Tage portio-
niere und nur noch aufwärmen

Dann können
wir alles gemeinsam vor-
bereiten und ich kann
schritt-weise trainieren,
jedes Mal ein bisschen

do@home Aufgaben



- Zu Beginn dieser Therapieeinheit hast du dir eine Betätigung ausgesucht, mit der du in den nächsten Tagen deine Konzentration und Aufmerksamkeit trainierst.
- Schau dir noch einmal die zugehörige Seite im Workbook an und setze das dort formulierte Ziel (s. die drei orangenen Kästen) um!



- In der Therapieeinheit hast Du bereits Ideen und Anliegen für Unterstützung im Bereich der Selbstversorgung entwickelt.
- Überlege nun noch einmal, welche Unterstützung du von wem zu welcher Zeit, wie oft und wie lange benötigst bzw. in Anspruch nehmen möchtest.
- Schreibe diese Anliegen alle auf!
- Das kann der wöchentliche Spaziergang sein, aber auch die Begleitung bei einem Bankgespräch.
- Dann suche dir das Anliegen aus, welches dir gerade am allerwichtigsten erscheint und bitte die Person/en, die hier deine besten Unterstüt-

do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Selbstversorgung



Schaue Dir noch einmal deine Anliegen an, die du während der Therapieeinheit bezüglich deiner Selbstversorgung aufgeschrieben hast.

Schreibe Dein Hauptanliegen in dieses Feld:

Mir ist besonders wichtig:

Nun überlege:

Welche Art (**was**) von Unterstützung ist für mich hilfreich?

In welchem Umfang (**wie oft**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Zu welchem Zeitpunkt (**wann?**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Wer ist ein:e ideale Unterstützer:in?

Wie stelle ich mir die Unterstützung konkret vor?

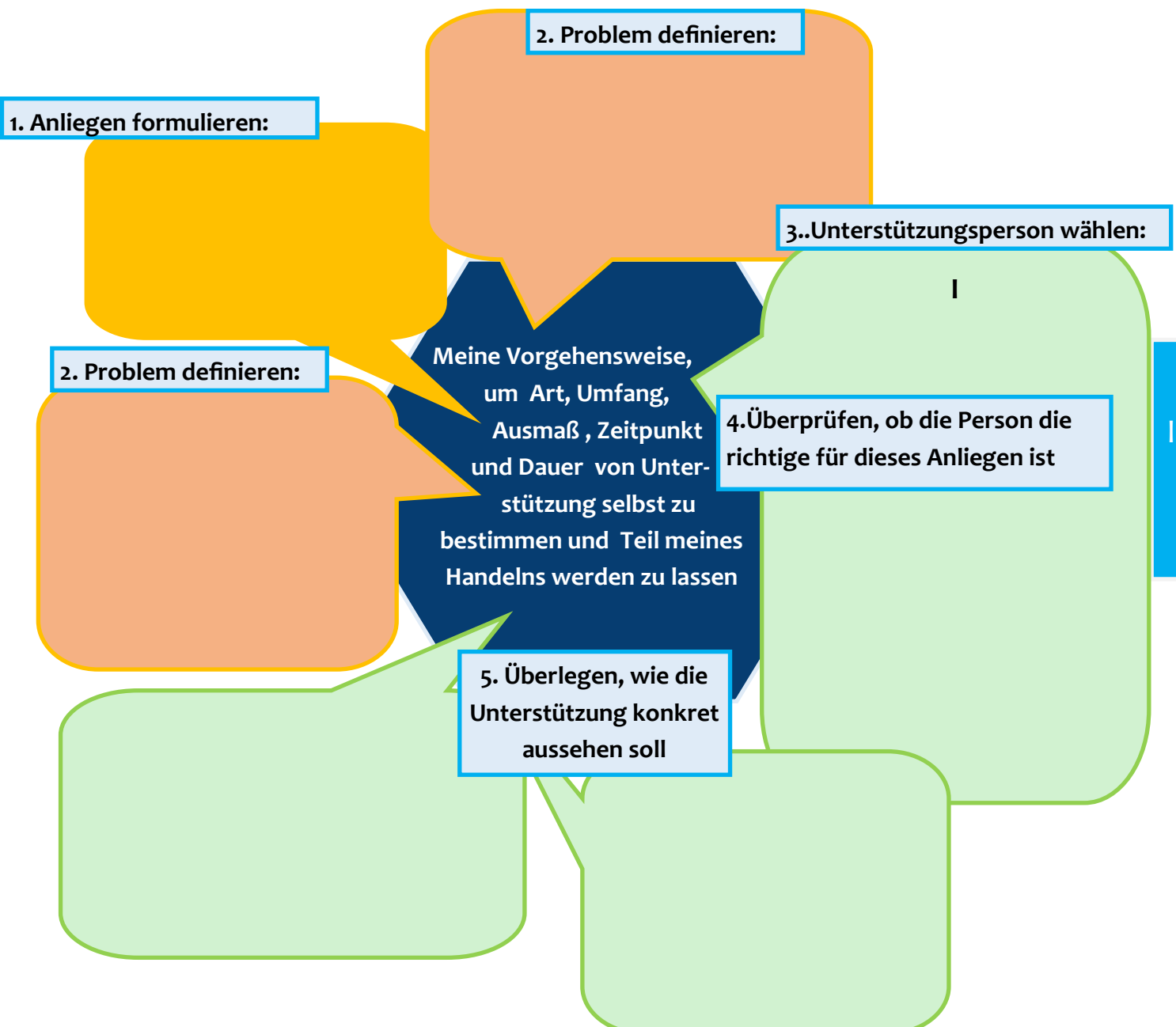
Wie kann sie mich dabei unterstützen, dass ich mein Anliegen bald wieder alleine regeln kann?



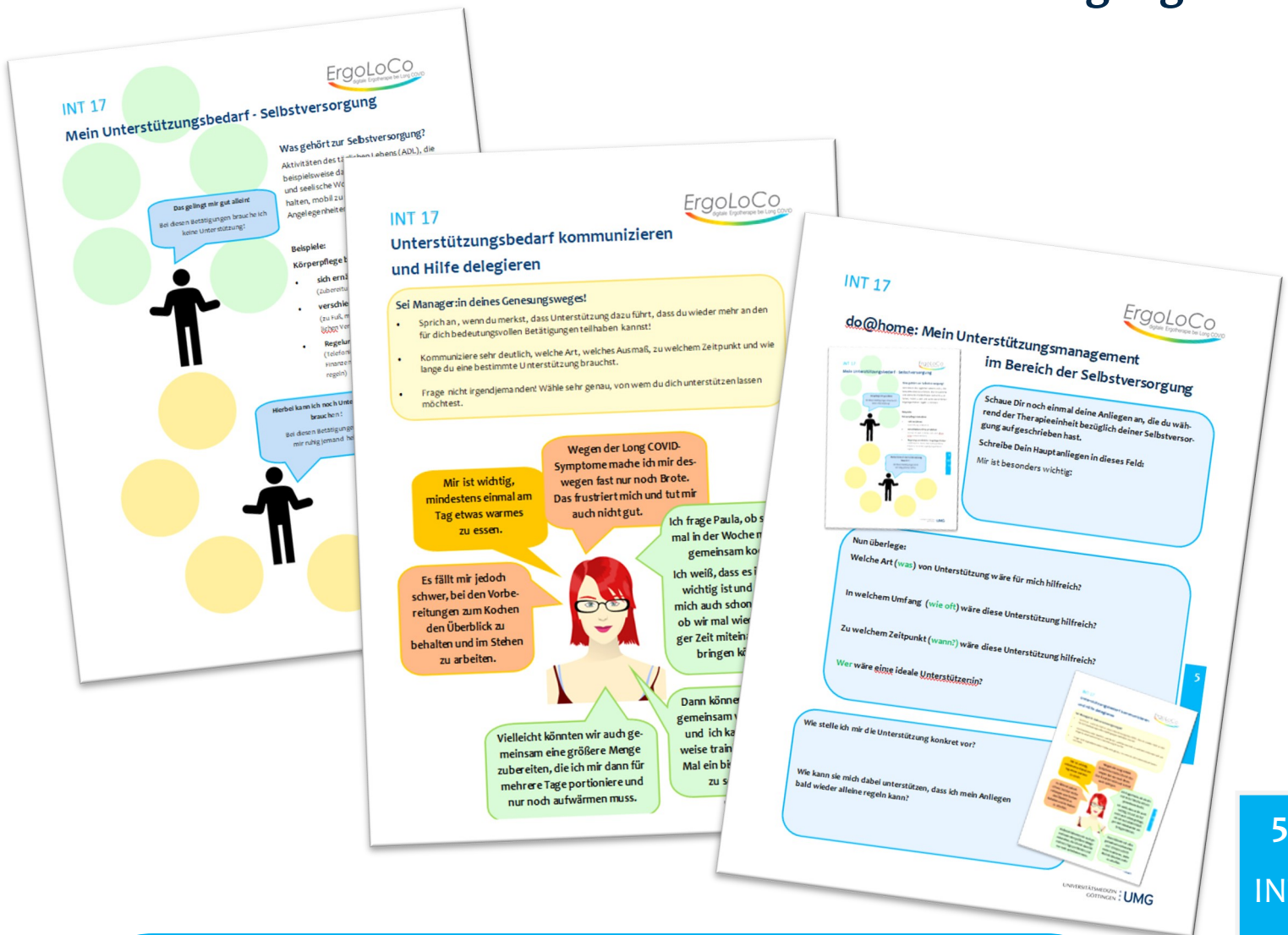
Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren - Selbstversorgung

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.



do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Selbstversorgung



Nun bist du gut vorbereitet:!

Also los, aktiviere dein Unterstützungsnetzwerk und sprich die Personen an, an die du bei deinen Anliegen gedacht hast.

Versuche dich bei mindestens einem deiner Anliegen bezogen auf Betätigungen, die dazu beitragen dass du all das tun kannst was deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, deiner Mobilität oder der Regelung deiner persönlichen Angelegenheiten dient, unterstützen zu lassen.

Du wirst sehen, es wird dich einen Schritt weiter in der Bewältigung der Long COVID-Symptome bringen.

Prima, du hast es geschafft!

Die erste Einheit im fünften Modul liegt hinter dir. Reflektiere bitte noch kurz, was dein Lernertrag dieser Einheit ist.

Das nehme ich aus der Therapieeinheit mit in meinen Alltag:

Das tue ich, um dafür zu sorgen, dass ich die do@home-Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführe:

Das ist die erste Unterstützung, die ich mir sofort nach dieser Einheit hole:

Für welches meiner Therapieziele, die ich erreichen möchte war diese Einheit besonders hilfreich?

Was mache ich in den nächsten Tagen anders, als in den Tagen zuvor?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!



Modul 5

Therapieeinheit 18

Koordinator:in des Alltags werden

-Produktivität-

Rückblick do@home-Aufgabe

Was hast du in den letzten Tagen gemacht, um schrittweise an der Verbesserung deiner Konzentration und Aufmerksamkeit zu arbeiten?

Zu diesem Zeitpunkten
führte ich die Betätigung
durch:

So häufig trainierte ich :

Dabei ist mir aufgefallen:

Daran merke ich, dass mich diese Tätigkeit dabei unterstützt, mich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein :

Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit genau so weiter:

Wozu?

Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit anders:

Wozu?

Rückblick: do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Selbstversorgung



In den letzten Tagen hast du ein Unterstützungsanliegen an eine Person in deinem näheren familiären Umfeld oder deinem Freundeskreis gerichtet.

Schaue einmal zurück auf deine Erfahrungen damit:

- Was hat sich seitdem in der Bewältigung deines Alltags verändert?
- Waren Zeitpunkte, Umfang und Ausmaß der Unterstützung passend für dein Anliegen?
- Falls nicht, wie kannst du dein Anliegen anders formulieren, damit die unterstützende Person dir tatsächlich einen Gefallen tun kann?
- Besteht der Unterstützungsbedarf weiterhin, oder hat sich inzwischen ein anderes bzw. ein weiteres Anliegen ergeben?
- Formuliere dieses weitere Anliegen

Koordination deines Alltags

Betätigungsbereich Produktivität

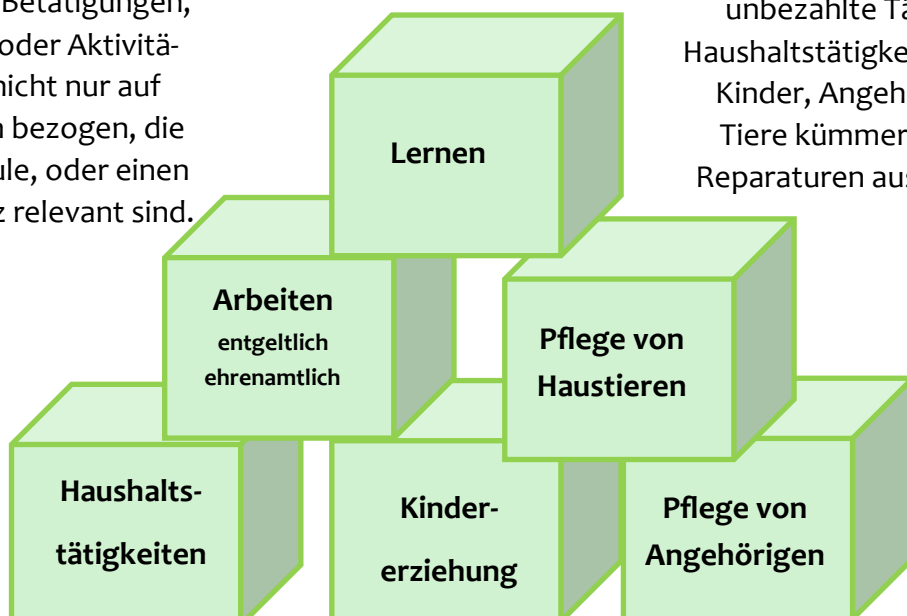
In der heutigen Therapieeinheit geht es um deine Unterstützungsanliegen bei **produktiven Betätigungen**, Aufgaben oder Aktivitäten. Hier geht es wieder darum, wie es dir gelingen kann, besser mit den Long COVID Symptomen umgehen zu können, und an Betätigungen **wie lernen, arbeiten**, zum Beispiel **am Arbeitsplatz**, oder **in der Schule** wieder **teilhaben** zu können und um bestenfalls die Symptome auch überwinden zu können.

Wenn du derzeit krankgeschrieben bist und (noch) nicht arbeiten oder zur Schule gehen kannst, sind hier vielleicht einige Informationen für dich wichtig:

- Grundsätzlich sollte eine Rückkehr in die Schule, Ausbildung, Studium oder an den Arbeitsplatz erst dann erfolgen, sobald die Genesung insofern fortgeschritten ist, dass man körperlich und psychisch wieder in der Lage ist, dem Arbeitsalltag mit all seinen Anforderungen wieder gerecht zu werden.
- Sprich diesbezüglich auf jeden Fall noch einmal mit deinem/r Hausarzt:in und hole dir ihre/ seine Einschätzung über den Verlauf und aktuellen Stand deines Gesundheitszustandes ein.
- Gegebenenfalls kann er/sie auch noch weitere notwendige Therapie- bzw. Rehabilitationsmaßnahmen in die Wege leiten, damit ein Wiedereinstieg bald wieder möglich ist.

Was gehört zur Produktivität?

Produktive Betätigungen, Aufgaben oder Aktivitäten sind nicht nur auf Tätigkeiten bezogen, die für die Schule, oder einen Arbeitsplatz relevant sind.



Produktive Betätigungen sind auch ehrenamtliche oder unbezahlte Tätigkeiten, Haushaltstätigkeiten, sich um Kinder, Angehörige oder Tiere kümmern, Lernen, Reparaturen ausführen etc.

Mein Unterstützungsbedarf - Produktivität

Das gelingt mir gut allein!

Bei diesen Betätigungen brauche ich keine Unterstützung!



Was gehört zur Produktivität?

Produktive Betätigungen sind nicht nur erwerbsmäßige Tätigkeiten, Schule, Ausbildung oder Studium. Dazu gehören auch ehrenamtliche oder unbezahlte Arbeit, Haushaltstätigkeiten, sich um Kinder, Angehörige oder Tiere kümmern, Lernen, Reparaturen ausführen etc.

Beispiele:

- Putzen, aufräumen, waschen
- Hausaufgaben machen
- Arbeiten (Schule, Ausbildung, Beruf)
- Anderen helfen
- Die Oma zum Arzt fahren
- Mit dem Hund spazieren gehen
- Eine Sprache lernen

Hierbei kann ich noch Unterstützung brauchen !

Bei diesen Betätigungen kann mir ruhig jemand helfen



Mein derzeitiges Unterstützungsnetzwerk

Bitte beantworte folgende Fragen!

Von wem erhalte ich derzeit Unterstützung im Bereich der Betätigungen, die dazu beiträgt, dass ich mich als produktiv erlebe?

Wie sieht diese Unterstützung konkret aus?

Woran merke ich, dass ich diese Unterstützung noch eine Weile lang brauche?

Woran werde ich merken, dass ich die Unterstützung irgendwann nicht mehr brauche?

Von wem wünsche ich mir derzeit mehr/weniger Unterstützung bezogen auf den Bereich der Produktivität?

Welche Idee habe ich, um dieses Anliegen nach mehr/weniger Unterstützung zu kommunizieren?

Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren - Produktivität

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.

1. Anliegen formulieren:

Mir ist wichtig, mich an Team- bzw. Gruppenarbeiten wieder aktiver zu beteiligen

2. Problem definieren:

Es fällt mir jedoch schwer, mich bei den gemeinsamen Treffen aktiv in die Besprechung von anstehenden Arbeitsschritten einzubringen.

2. Problem definieren:

Wegen der Long COVID-Symptome merke ich, dass ich schnell erschöpft bin und nicht immer gut nachverfolgen kann, was abgesprochen wird.

3. Unterstützungsperson wählen:

Ich frage die Gruppe, ob wir ein Gesprächsprotokoll führen können.

4. Überprüfen, ob die Person die richtige für dieses Anliegen ist

Ich weiß, dass es sowieso sinnvoll ist, um unseren Arbeitsprozess im Blick zu halten und nichts aus den Augen zu verlieren, welsche Aufgaben erledigt werden müssen.

5. Überlegen, wie die Unterstützung konkret aussehen soll

Vielleicht kann ich auch eine Tonaufnahme mit dem Handy machen, wenn die anderen einverstanden sind und das Protokollschreiben zu viel Arbeit macht.

Ich kann schon einmal eine Vorlage erstellen und das erste Protokoll schreiben. Dann können die anderen noch hinzufügen, was fehlt.



do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Produktivität

Aufgabe 1:

- Übe dich weiter im Delegieren von kleinen und größeren Hilfen, die dich dabei unterstützen, deinen Alltag mit Long COVID und deinen Genesungsweg so selbstständig wie möglich zu gestalten. Seit der letzten Einheit übst du dies bezogen auf deine Selbstversorgung. Nun kommt die Produktivität hinzu.
- Überlege, welche Unterstützung du von wem zu welcher Zeit, wie oft und wie lange für den Bereich der Produktivität benötigst bzw. in Anspruch nehmen möchtest und schreibe diese Anliegen alle auf.
- Das kann beispielsweise das Korrekturlesen von wichtigen E-Mails oder Texten sein, die du im Rahmen deiner Arbeit schreibst. Es kann aber auch die Begleitung beim Spaziergang mit deinem Hund sein, wenn du dich auf Grund der Long COVID-Symptome häufig noch erschöpft fühlst. Vielleicht möchtest du auch mit deiner Familie gemeinsam überlegen, wie der Haushalt, den alle nutzen auch gemeinsam in Ordnung gehalten werden kann.

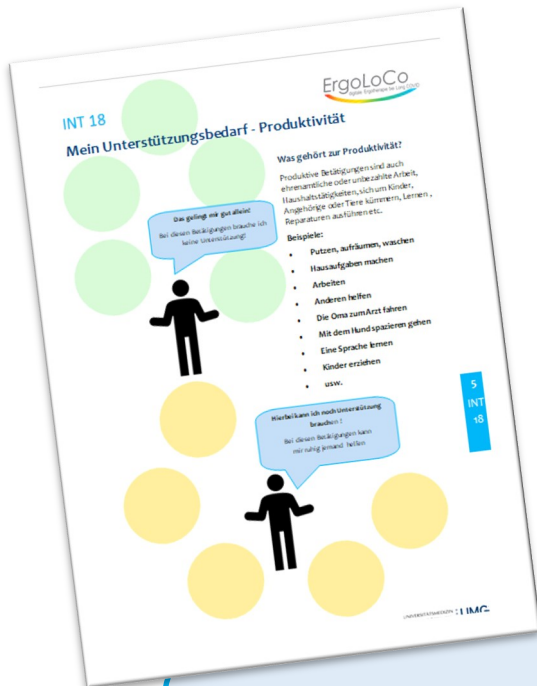
Aufgabe 2:

- Suche dir ein weiteres Unterstützungsanliegen aus dem Bereich der Selbstversorgung (letzte Therapieeinheit INT 17) aus und kommuniziere es an jemanden, der dich hier unterstützen kann.

Aufgabe 3:

- Denke daran, dein persönliches Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining weiterzuführen. Wenn du merkst, dass die Betätigung, mit der du dies seit der letzten Therapieeinheit ausprobiert hast, nicht die richtige ist, suche dir eine andere. Wichtig ist, sie sollte für Dich Sinn ergeben!

do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Produktivität



Schaue Dir noch einmal deine Anliegen an, die du während der Therapieeinheit bezüglich deiner Produktivität aufgeschrieben hast.

Schreibe Dein Hauptanliegen in dieses Feld:

Mir ist besonders wichtig:

Nun überlege:

Welche Art (**was**) von Unterstützung ist für mich hilfreich?

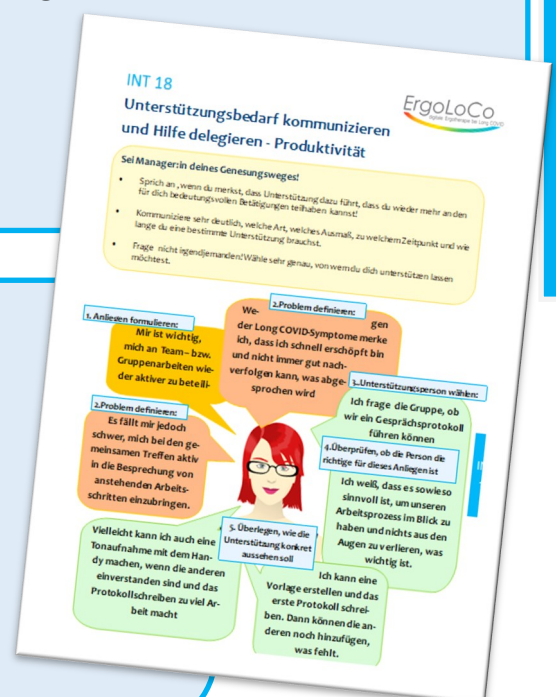
In welchem Umfang (**wie oft**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Zu welchem Zeitpunkt (**wann?**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Wer ist ein:e ideale Unterstützer:in?

Wie stelle ich mir die Unterstützung konkret vor?

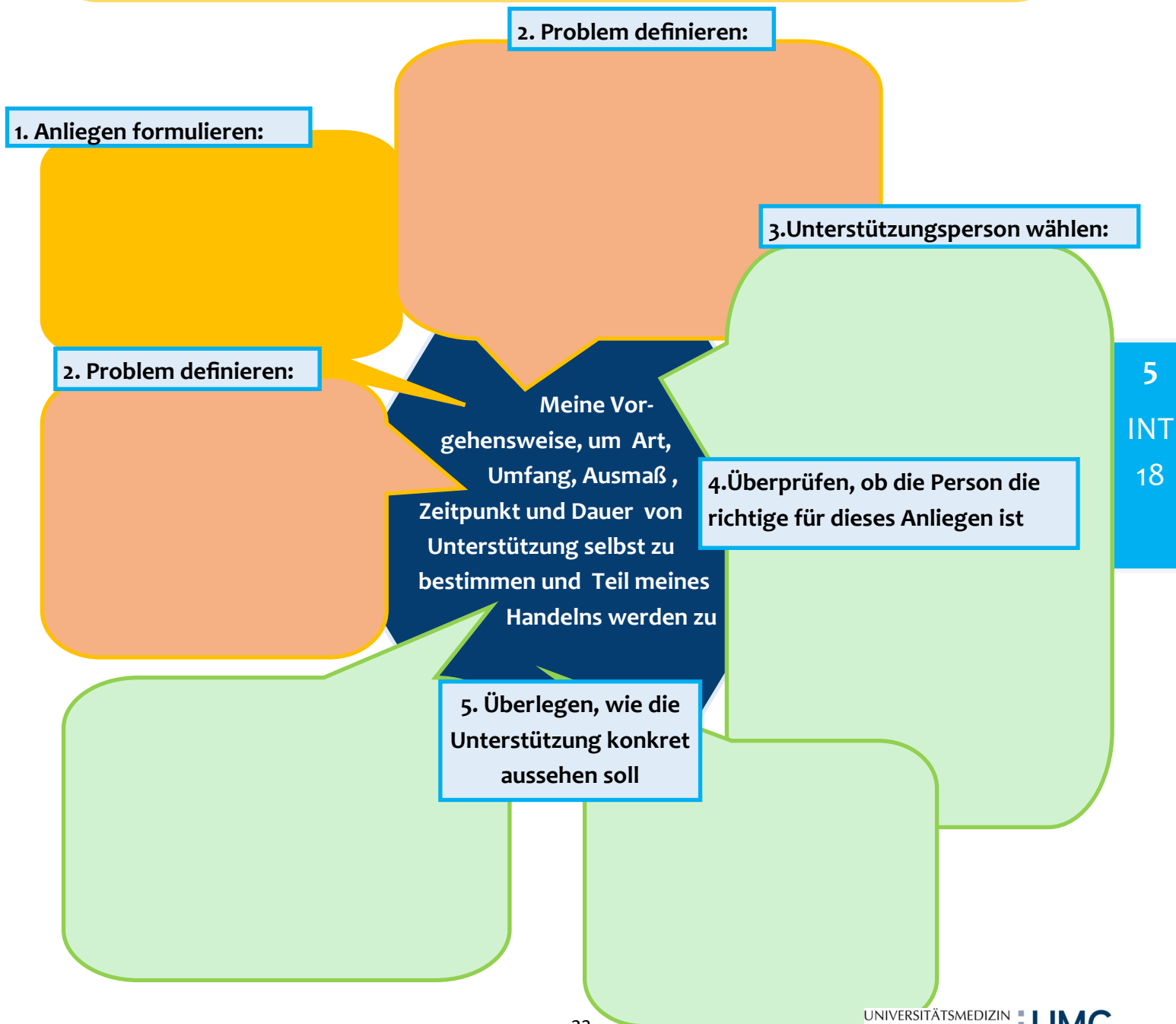
Wie kann sie mich dabei unterstützen, dass ich mein Anliegen bald wieder alleine regeln kann?



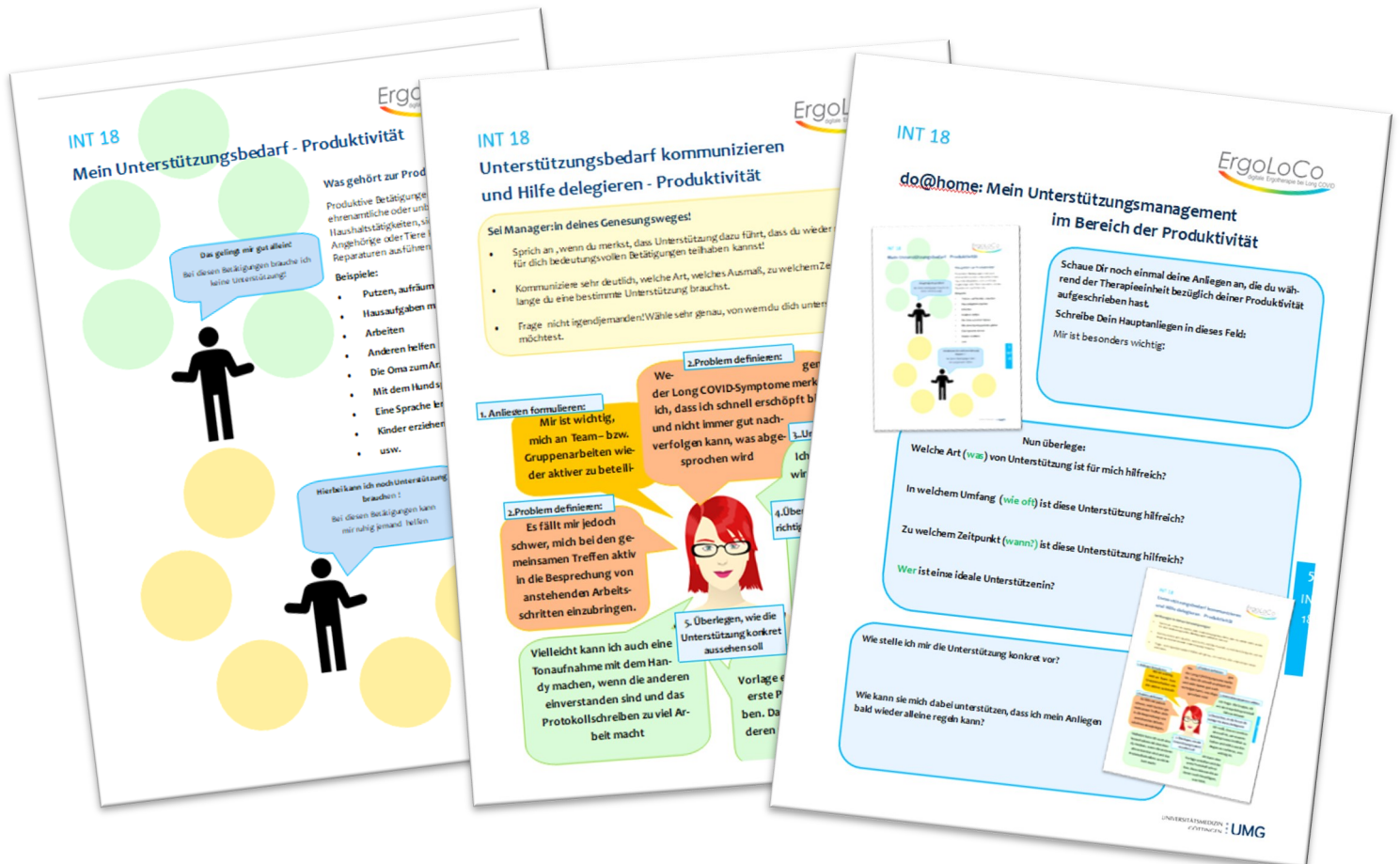
Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren - Produktivität

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.



do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Produktivität



Nun bist du gut vorbereitet:!

Also los, aktiviere dein Unterstützungsnetzwerk und sprich die Personen an, an die du bei deinen Anliegen gedacht hast.

Versuche dich bei mindestens einem deiner Anliegen bezogen auf Betätigungen, die dazu beitragen dass du all das tun kannst was deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, deiner Mobilität oder der Regelung deiner persönlichen Angelegenheiten dient, unterstützen zu lassen.

Du wirst sehen, es wird dich einen Schritt weiter in der Bewältigung der Long COVID-Symptome bringen.

Prima, du hast es geschafft!

Nun ist die nächste Therapieeinheit vorbei. Bitte nimm dir noch ein wenig Zeit zu reflektieren:

Das nehme ich aus der Therapieeinheit mit in meinen Alltag:

Das tue ich, um dafür zu sorgen, dass ich die do@home-Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführe:

Das ist die erste Unterstützung, die ich mir sofort nach dieser Einheit hole:

Für welches meiner Therapieziele, die ich erreichen möchte war diese Einheit besonders hilfreich?

Was mache ich in den nächsten Tagen anders, als in den Tagen zuvor?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!

5

INT
18



Modul 5

Therapieeinheit 19

Koordinator:in des Alltags werden

-Freizeit-

Rückblick do@home-Aufgabe

Was hast du in den letzten Tagen gemacht, um schrittweise an der Verbesserung deiner Konzentration und Aufmerksamkeit zu arbeiten?

Zu diesem Zeitpunkten
führte ich die Betätigung
durch:

So häufig trainierte ich :

Dabei ist mir aufgefallen:

Daran merke ich, dass mich diese Tätigkeit dabei unterstützt, mich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein :

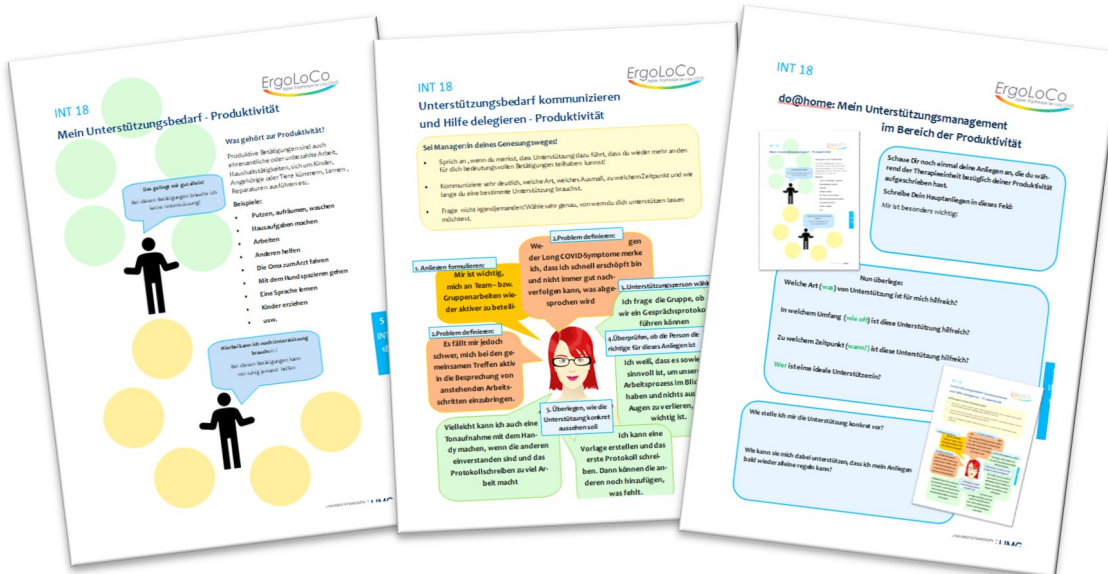
Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit genau so weiter:

Wozu?

Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit anders:

Wozu?

Rückblick: do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Produktivität



In den letzten Tagen hast du ein Unterstützungsanliegen an eine Person oder mehrere Personen gerichtet.

Schaue einmal zurück auf deine Erfahrungen damit:

- Was hat sich seitdem in der Bewältigung deines Alltags verändert?
- Waren Zeitpunkte, Umfang und Ausmaß der Unterstützung passend für dein Anliegen?
- Falls nicht, wie kannst du dein Anliegen anders formulieren, damit die unterstützende Person dir tatsächlich einen Gefallen tun kann?
- Besteht der Unterstützungsbedarf weiterhin, oder hat sich inzwischen ein anderes bzw. ein weiteres Anliegen ergeben?
- Formuliere dieses weitere Anliegen

Koordination deines Alltags

Betätigungsbereich Freizeit

In der heutigen Therapieeinheit geht es um deine Unterstützungsanliegen bei Freizeitbetätigungen.

Dieser ist sehr wichtig, um eine Balance zwischen den Betätigungen, Aufgaben und Rollen im Alltag herzustellen, die du einnimmst. In der Freizeit geht es um Erholung, die dazu beiträgt, dass du beispielsweise wieder Kraft und Energie für deine produktiven Betätigungen gewinnst.

Was gehört zur Freizeit?

In der Ergotherapie wird dieser Bereich in:

Betätigungen der ruhigen Erholung
 und in
Betätigungen der aktiven Erholung
 unterteilt.

Betätigungsbeispiele für ruhige Erholung:

- Musik hören
- Lesen
- Stricken
- Etwas sammeln
- Karten spielen etc.

Betätigungsbeispiele für aktive Erholung:

- Sport treiben
- Ausgehen /sich mit Freund:innen treffen
- Radfahren
- Zur Kirche/ religiösem Ort gehen
- Gäste einladen und bewirten
- Vereinstätigkeiten

Mein Unterstützungsbedarf - Freizeit

Was gehört zur Freizeit?

In der Ergotherapie wird dieser Bereich in:

Betätigungen der ruhigen Erholung
 und in
Betätigungen der aktiven Erholung
 unterteilt.

Betätigungsbeispiele für ruhige Erholung:

- Musik hören
- Lesen
- Stricken
- Etwas sammeln
- Karten spielen etc.

Betätigungsbeispiele für aktive Erholung:

- Sport treiben
- Ausgehen /sich mit Freund:innen treffen
- Radfahren
- Zur Kirche/ religiösem Ort gehen
- Gäste einladen und bewirten
- Vereinstätigkeiten
- Instrument üben

Das gelingt mir gut allein!

Bei diesen Betätigungen brauche ich keine Unterstützung!



Hierbei kann ich noch Unterstützung brauchen !

Bei diesen Betätigungen kann mir ruhig jemand helfen



Mein derzeitiges Unterstützungsnetzwerk

Bitte beantworte folgende Fragen!

Von wem erhalte ich derzeit Unterstützung im Bereich der Betätigungen, die dazu beiträgt, dass ich mich für mich bedeutsame Freizeitbetätigungen durchführen kann?

Wie sieht diese Unterstützung konkret aus?

Woran merke ich, dass ich diese Unterstützung noch eine Weile lang brauche?

Woran werde ich merken, dass ich die Unterstützung irgendwann nicht mehr brauche?

Von wem wünsche ich mir derzeit mehr/weniger Unterstützung bezogen auf den Bereich der Freizeit?

Welche Idee habe ich, um dieses Anliegen nach mehr/weniger Unterstützung zu kommunizieren?

Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren - Freizeit

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.

1. Anliegen formulieren:

Mir ist wichtig, mal wieder etwas mit meinen Freund:innen gemeinsam zu unternehmen

2. Problem definieren:

Wegen der Long COVID-Symptome merke ich, dass ich bei vielen Nebengeräuschen nicht mehr am Gespräch teilnehmen kann und schnell ermüde

3. Unterstützungsperson wählen:

Ich sage meinen Freund:innen, dass mir die gemeinsamen Unternehmungen fehlen, dass ich gerne wieder öfter mit dabei wäre, wenn sie sich treffen und dass wir vielleicht mit einem Treffen bei mir zu Hause anfangen und jeder etwas leckeres zu Essen und zu trinken mitbringt

2. Problem definieren:

Es fällt mir jedoch schwer, mich in lauten Umgebungen, wie im Café, Restaurant oder an öffentlichen Orten aufzuhalten.

5. Überlegen, wie die Unterstützung konkret aussehen soll

Da wir uns alle gerne bewegen, könnten wir vielleicht einen kleinen Spaziergang zusammen machen. Kleine Strecken schaffe ich ja schon wieder und das ist besser als gar nichts!

4. Überprüfen, ob die Person die richtige für dieses Anliegen ist

Meine Freund:innen haben schon ein paar mal gesagt, dass sie es schade finden, dass ich in letzter Zeit nicht mehr bei gemeinsamen Treffen dabei war.

do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Produktivität

Aufgabe 1:

Überlege, **wann, in welchem Umfang und von wem** Du bestimmte Formen der Unterstützung benötigst um die für dich wichtigen Freizeitbetätigungen so umfassend wie möglich durchführen zu können.

Dann suche dir wieder das Anliegen aus, welches dir gerade am allerwichtigsten erscheint und bitte die Person/en, die hier deine besten Unterstützer:innen sein können um ihre Hilfe.

Aufgabe 2:

Weite dein Unterstützungsnetzwerk aus und überprüfe, wie du dadurch in den Bereichen Selbstversorgung und Produktivität zurechtkommst.

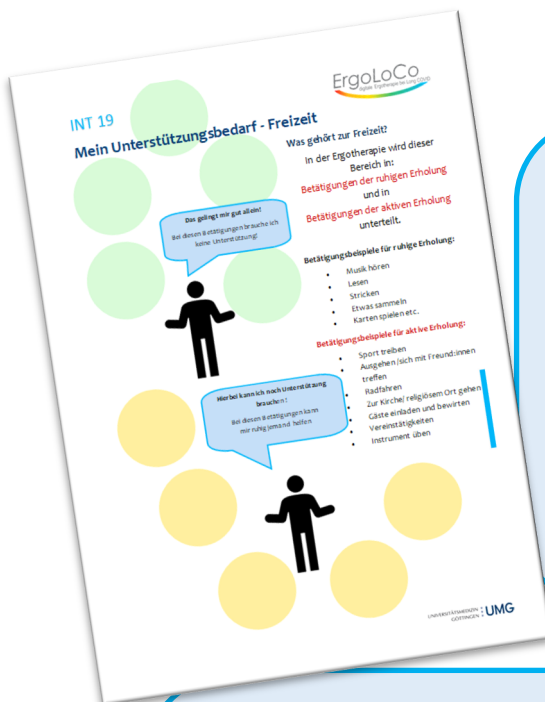
Überlege:

Aufgabe 3:

Denke daran, dein persönliches Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining weiterzuführen. Wenn du merkst, dass die Betätigung, mit der du dies seit der letzten Therapieeinheit ausprobiert hast, nicht die richtige ist, suche dir eine andere.

Wichtig ist, sie sollte für Dich Sinn ergeben!

do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Freizeit



Schau Dir noch einmal deine Anliegen an, die du während der Therapieeinheit bezüglich deiner Freizeit aufgeschrieben hast.

Schreibe Dein Hauptanliegen in dieses Feld:

Mir ist besonders wichtig:

Nun überlege:

Welche Art (**was**) von Unterstützung ist für mich hilfreich?

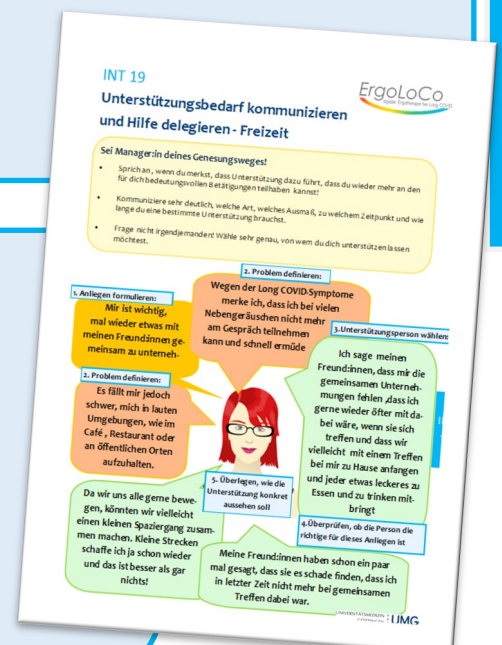
In welchem Umfang (**wie oft**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Zu welchem Zeitpunkt (**wann?**) ist diese Unterstützung hilfreich?

Wer ist ein:e ideale Unterstützer:in?

Wie stelle ich mir die Unterstützung konkret vor?

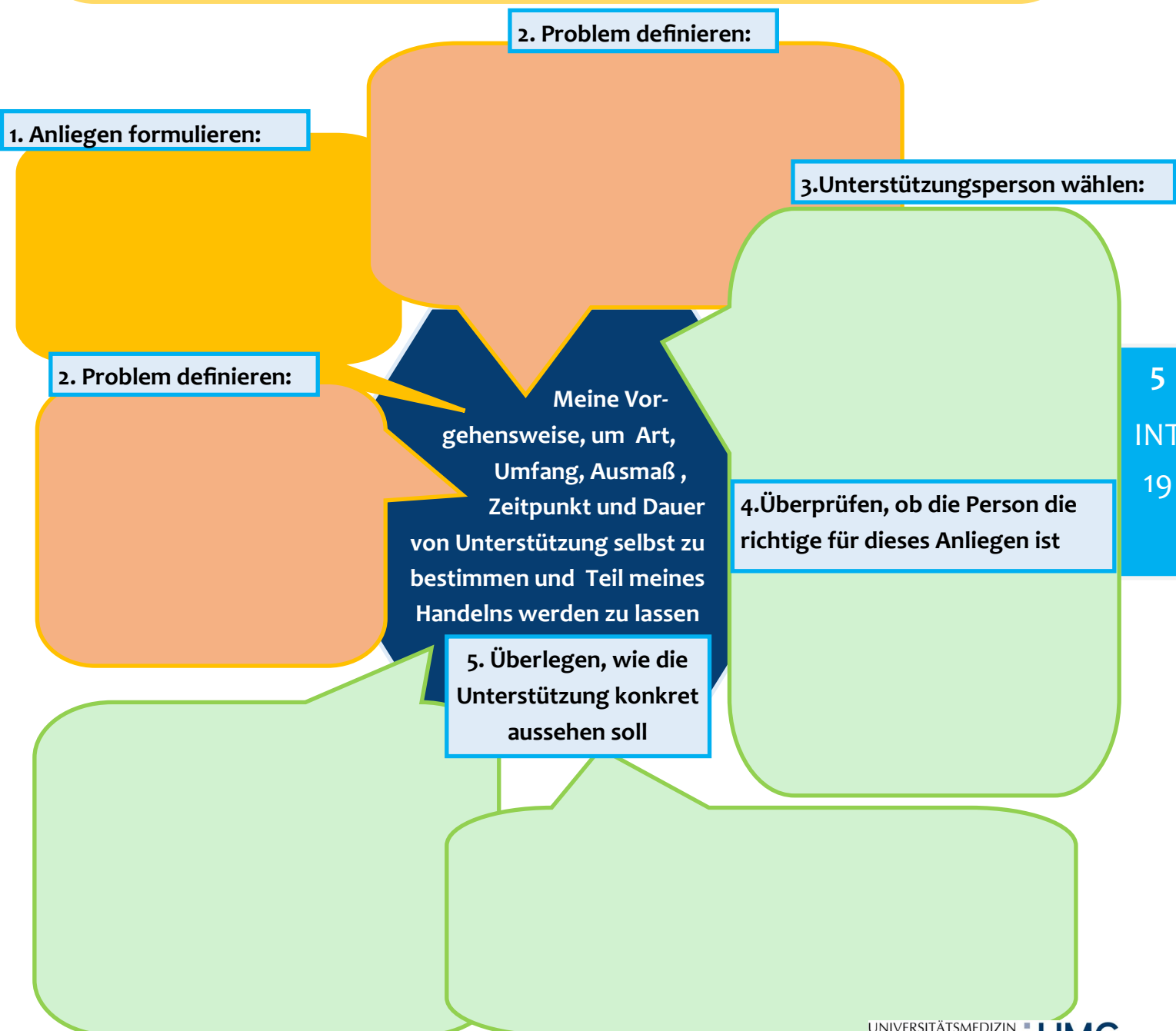
Wie kann sie mich dabei unterstützen, dass ich mein Anliegen bald wieder alleine regeln kann?



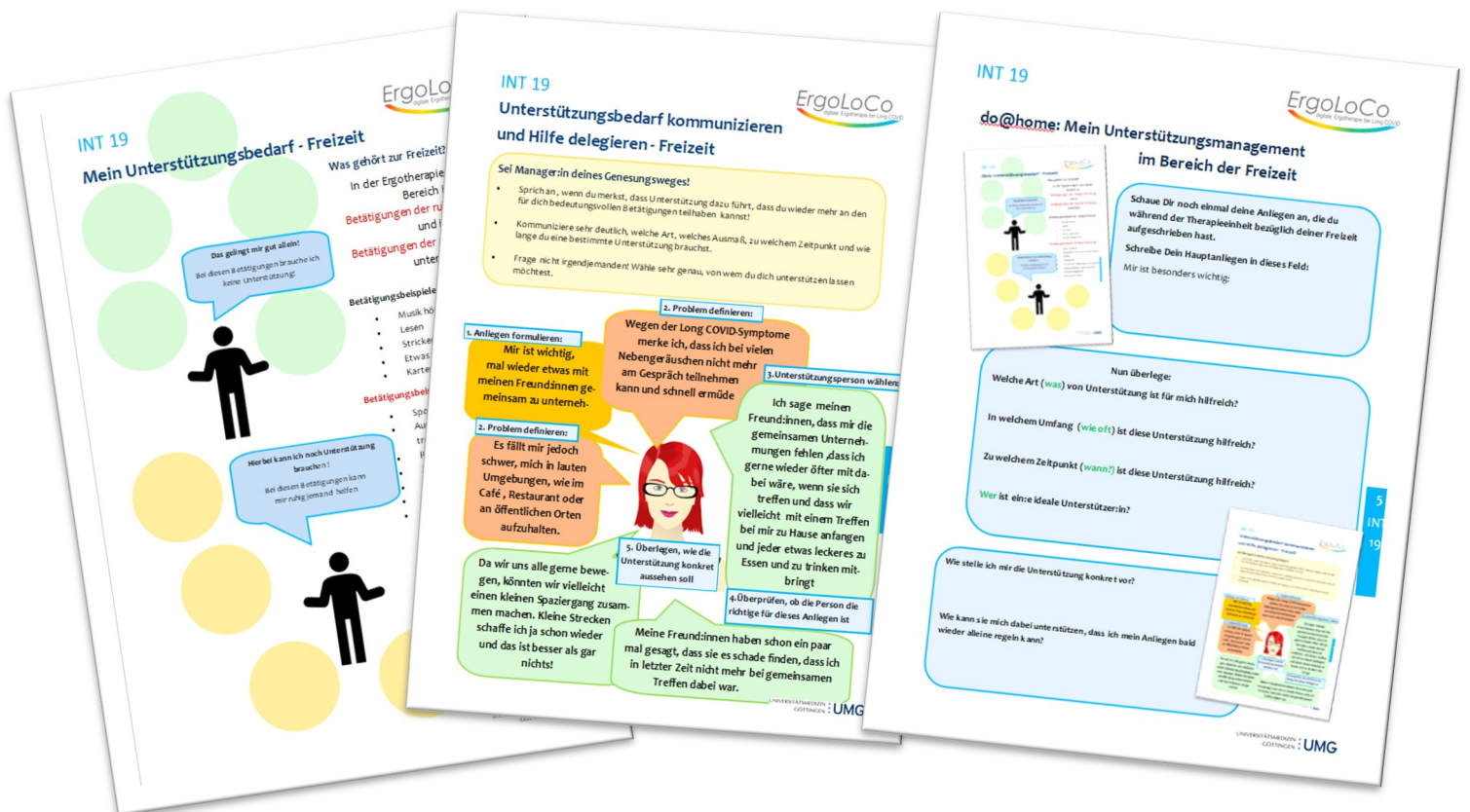
Unterstützungsbedarf kommunizieren und Hilfe delegieren - Freizeit

Sei Manager:in deines Genesungsweges!

- Sprich an , wenn du merkst, dass Unterstützung dazu führt, dass du wieder mehr an den für dich bedeutungsvollen Betätigungen teilhaben kannst!
- Kommuniziere sehr deutlich, welche Art, welches Ausmaß, zu welchem Zeitpunkt und wie lange du eine bestimmte Unterstützung brauchst.
- Frage nicht irgendjemanden! Wähle sehr genau, von wem du dich unterstützen lassen möchtest.



do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Freizeit



Nun bist du gut vorbereitet:!

Also los, aktiviere dein Unterstützungsnetzwerk und sprich die Personen an, an die du bei deinen Anliegen gedacht hast.

Versuche dich bei mindestens einem deiner Anliegen bezogen auf Betätigungen, die dazu beitragen dass du all das tun kannst was deinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, deiner Mobilität oder der Regelung deiner persönlichen Angelegenheiten dient, unterstützen zu lassen.

Du wirst sehen, es wird dich einen Schritt weiter in der Bewältigung der Long COVID-Symptome bringen.

Prima, du hast es geschafft!

Nun ist die nächste Therapieeinheit vorbei. Bitte nimm dir noch ein wenig Zeit zu reflektieren:

Das nehme ich aus der Therapieeinheit mit in meinen Alltag:

Das tue ich, um dafür zu sorgen, dass ich die do@home-Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführe:

Das ist die erste Unterstützung, die ich mir sofort nach dieser Einheit hole:

Für welches meiner Therapieziele, die ich erreichen möchte war diese Einheit besonders hilfreich?

Was mache ich in den nächsten Tagen anders, als in den Tagen zuvor?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!



Modul 5

Therapieeinheit 20

Koordinator:in des Alltags werden

**-Betätigungsbalance
zwischen**

Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit

Rückblick do@home-Aufgabe

Was hast du in den letzten Tagen gemacht, um schrittweise an der Verbesserung deiner Konzentration und Aufmerksamkeit zu arbeiten?

Zu diesem Zeitpunkten
führte ich die Betätigung
durch:

So häufig trainierte ich :

Dabei ist mir aufgefallen:

Daran merke ich, dass mich diese Tätigkeit dabei unterstützt, mich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein :

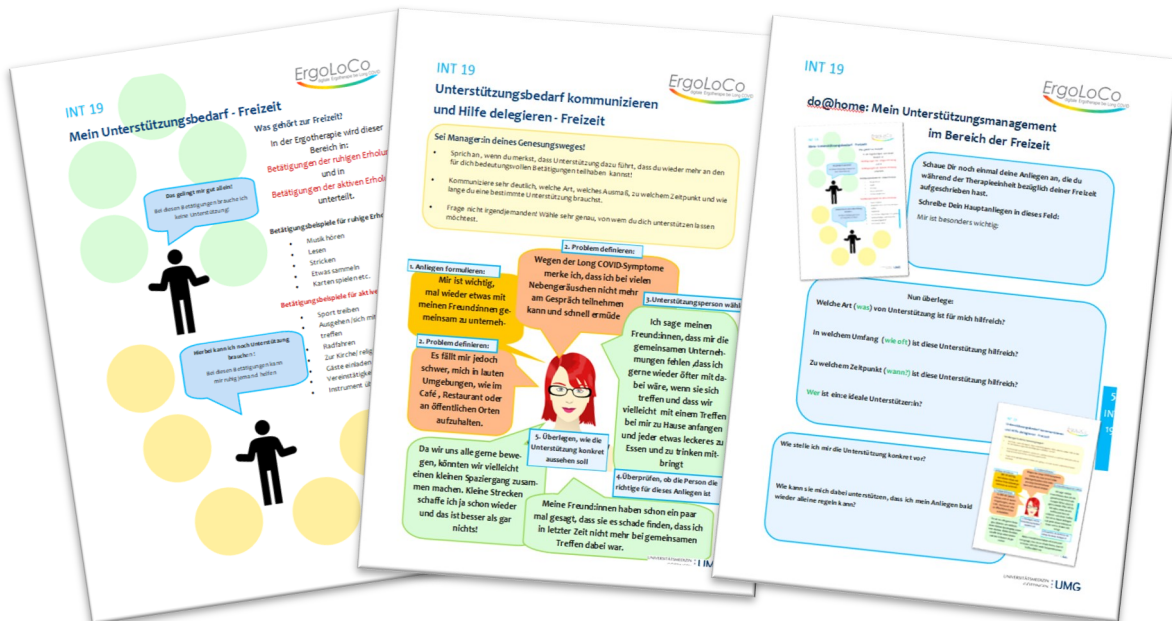
Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit genau so weiter:

Wozu?

Das mache ich in der Zeit bis zur nächsten Therapieeinheit anders:

Wozu?

Rückblick: do@home: Mein Unterstützungsmanagement im Bereich der Freizeit



In den letzten Tagen hast du ein Unterstützungsanliegen an eine Person oder mehrere Personen gerichtet.

Schaue einmal zurück auf deine Erfahrungen damit:

- Was hat sich seitdem in der Bewältigung deines Alltags verändert?
- Waren Zeitpunkte, Umfang und Ausmaß der Unterstützung passend für dein Anliegen?
- Falls nicht, wie kannst du dein Anliegen anders formulieren, damit die unterstützende Person dir tatsächlich einen Gefallen tun kann?
- Besteht der Unterstützungsbedarf weiterhin, oder hat sich inzwischen ein anderes bzw. ein weiteres Anliegen ergeben?
- Formuliere dieses weitere Anliegen

Betätigungsbalance zwischen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit

In den vergangenen Therapieeinheiten hast du für dich bestimmt, bei welchen Betätigungen und in welchen Alltagsbereichen du von Unterstützung profitieren kannst, um deinen Alltag auch mit Long COVID- Symptomen so autonom wie möglich gestalten zu können.

Damit hast du einen sehr wichtigen Beitrag zu deiner Alltagsbalance geleistet!

Mit dem Thema der Balance wirst du dich in dieser Einheit noch einmal etwas intensiver auseinandersetzen, denn Unterstützung erhalten und annehmen, Dinge selbst planen und tun gehören nur zu einer Seite der Medaille!

Wichtig ist aber auch, dass du dies so miteinander verbindest, dass du das Gefühl von Ausgewogenheit und Balance erlebst.

Das heißt zum Beispiel, dass Unterstützung und vollkommene Eigenständigkeit in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen!



Balance ist übrigens nicht nur wichtig während man durch Krankheits-symptome eingeschränkt ist, sondern ganz besonders auch, wenn man keinerlei Symptome mehr erlebt und offiziell als gesund gilt!

Work-Life-Balance vs. Betätigungsbalance

Work– Life– Balance

Ausgewogenes Maß zwischen der Beanspruchung Arbeits- oder berufsbezogener Aufgaben und den Dingen, die Menschen in ihrem Privatleben tun wollen oder auch müssen.

Betätigungssbalance

Das Erleben eines stimmigen Maßes an Betätigungen und einer stimmigen Verteilung zwischen Betätigungen die den Bereichen Arbeit, Freizeit, Ruhe und Schlaf – oder anders ausgedrückt: Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit zugeordnet werden.

Wenn ein Mensch zu viele oder zu wenige Betätigungen in seinem Alltag durchführen kann, oder aber deren Verteilung zwischen den bereits genannten Bereichen unausgewogen ist, kann es zu einer Betätigungsbalance kommen.

Das heißt, es entsteht ein Ungleichgewicht, das meist dazu führt, dass ein Betroffener sich nicht mehr wohl fühlt, nicht mehr zufrieden ist und sogar krank werden kann.

Das eigene Betätigungsrepertoire ausbalancieren

Um Dir das Prinzip der Betätigungsbalance noch etwas deutlicher zu erläutern nutzen wir das Bild des Ausbalancierens von Bechern auf einem Tablett:



Stelle dir vor, all deine Alltagsaufgaben sind Becher, die mit Wasser gefüllt sind. All diese Becher müssen Platz auf einem Tablett finden und dann von dir durch den Alltag transportiert werden, ohne dass einer davon ins Schwanken gerät oder sogar vom Tablett fällt. Je mehr Becher auf dem Tablett stehen, desto schwieriger wird es, sie auszubalancieren.

Weitere Faktoren, die die Balance beeinflussen sind die Wegstrecke, die du zurücklegen musst, um einen bestimmten Becher an einen bestimmten Ort zu bringen. Auch die Füllmenge und das Gewicht der Becher ist entscheidend.



Übertrage dieses Bild nun einmal auf die Betätigungen, also auf alle Aufgaben die du in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit erledigen musst, möchtest und die von dir erwartet werden. Jede davon ist ein Becher.

Wie voll ist Dein Tablett heute ?

Hebe die drei Betätigungsbereiche durch farbige Becher hervor!



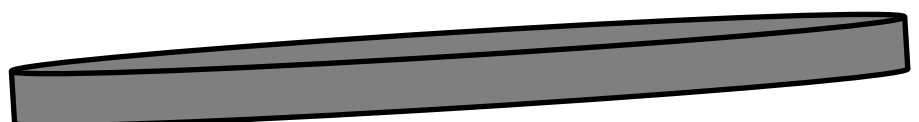
Selbstversorgung



Produktivität



Freizeit



Das eigene Betätigungsrepertoire ausbalancieren

- Wie groß ist der Anteil von Bechern/Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ Becher

Produktivität: _____ Becher

Freizeit: _____ Becher

- Überwiegt einer der drei Betätigungsbereiche?
- Ist die Zusammenstellung von Betätigungen ausgewogen?
- Wenn nicht, was könntest du daran ändern?
- Bei welchen Betätigungen hast du für Unterstützung gesorgt?
(Kennzeichne diese mit einem gelben/goldenen Rand!)



Überlege nun weiter:

Vielleicht ist es hilfreich, nicht alle Aufgaben zur gleichen Zeit, an einem Tag oder in einer Woche erledigen. Hier sind nun einige Empfehlungen:

- Du kannst die Gesamtsumme deiner Betätigungen auf mehrere Tablettts aufteilen. Zum Beispiel stehen dir jeden Tag mehrere Tablettts zur Verfügung, auf die du alle „Betätigungsgläser“ aufteilen kannst. Du entscheidest, wie viele es sind. Ein Vorschlag wäre zum Beispiel, ein Tablett für den Vormittag, eines für den Nachmittag und eines für den Abend zu befüllen.
- Betätigungen, bei denen du für Unterstützung gesorgt hast, haben einen gelben/goldenen Rand. Diese tragen dazu bei, dass sich ein Tablett leichter tragen lässt, du also dadurch bestimmte Dinge für dich zufriedenstellender und leichter tun kannst. Die goldenen Ränder sind also so etwas wie Joker, die du einsetzen solltest, um deine Tablettts besser ausbalancieren zu können.
- Betätigungen, die du gezielt zur Ruhe und Erholung – also zur aktiven Pausengestaltung einsetzt, sind vollkommen gelbe/goldene Becher. Diese erleichtern das Tablett ebenfalls, so dass es kein Tablett ohne mindestens zwei dieser Becher in deinem Alltag geben sollte.

Aufgabe:

Das eigene Betätigungsrepertoire ausbalancieren

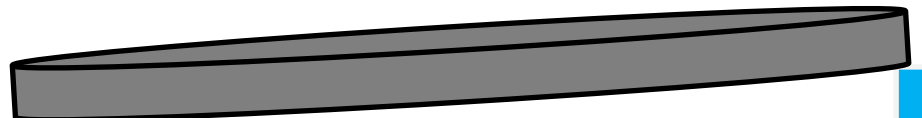
Spiele mit diesem bildlichen Gedanken und fülle verschiedene Tablettts mit Betätigungen für den heutigen Tag. Wenn die Therapieeinheit am Abend stattfindet, dann überlege dir, wie du alles, was du heute schon getan hast, tun musstest, oder tun wolltest aufteilen würdest, wenn diese morgen wieder auf dem Tagesprogramm stünden.

- Achte darauf, dass die Aufteilung ausgewogen ist.
- Lass dir das Tablett aber auf keinen Fall aus der Hand nehmen, indem du ausschließlich Becher mit gelben/goldenen Rändern (unterstützte Betätigungen) oder vollkommen gelbe/goldene Becher (Pausen) darauf verteilst.
- Wie kannst du deine „Betätigungsbecher“ so aufteilen, dass du deine Tablettts ausgewogen und leicht zu transportieren kannst?



Sollte Dir das Bild mit den Bechern nicht so gut gefallen, dann kannst du auch deine Betätigungen in den verschiedenen Farben aufschreiben und gelb einkreisen, wenn es sich um Betätigungen handelt, bei denen du dich unterstützen lässt.

Betätigungen, die du gezielt zur Ruhe nutzt, schreibst du mit einem gelben Stift auf.



5

INT
20

do@home: Für Betätigungsbalance sorgen

In der Therapieeinheit hast du bereits eine Aufteilung deiner Aufgaben des heutigen Tages durchgeführt.

In der do@home-Aufgabe geht es nun darum, dass du dir noch weitere Gedanken im Hinblick der Tätigkeiten und Aufgaben machst, die in den nächsten Tagen für dich anstehen.

Wenn du möchtest, kannst du hier wieder das Bild des Tablett mit den Bechern nutzen um eine möglichst ausgewogene Betätigungsbalance herzustellen.

Falls dies für dich nicht hilfreich ist und eine Auflistung und farbliche Markierungen besser passen, kannst du auch deine eigene Variante der Verdeutlichung entwickeln.

Wie bei allen Aufgaben bei ErgoLoCo ist es wichtig, dass die Vorgehensweise für dich sinnvoll und praktikabel ist.

Wenn du deine Aufteilung visualisiert hast, dann versuche alle Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten nach deiner Aufteilung durchzuführen.

Reflektiere jeden Abend, mit Hilfe des Reflektionsbogens auf den letzten Workbookseiten inwieweit dir das Balancieren der Dinge, die du tagsüber getan hast, gelungen ist.

Da du mit dieser Therapieeinheit das fünfte Modul abschließt, ist es wichtig, dass du nun wieder den online- Evaluationsbogen unter folgendem Link ausfüllst:

<https://survey.academiccloud.de/index.php/461142?lang=de>

Vielen Dank für deine tolle Mitarbeit bei ErgoLoCo! Nun geht es auch schon ins 6. Modul, das letzte Modul des Therapieprogramms!

Prima, du hast es geschafft!

Nun ist die nächste Therapieeinheit vorbei. Bitte nehme dir noch ein wenig Zeit zu reflektieren:

Das nehme ich aus der Therapieeinheit mit in meinen Alltag:

Das tue ich, um dafür zu sorgen, dass ich die do@home-Aufgabe bis zur nächsten Therapieeinheit durchführe:

Das ist die erste Unterstützung, die ich mir sofort nach dieser Einheit hole:

Für welches meiner Therapieziele, die ich erreichen möchte war diese Einheit besonders hilfreich?

Was mache ich in den nächsten Tagen anders, als in den Tagen zuvor?

Und jetzt auf zur nächsten Therapieeinheit!

5

INT
20

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

5

INT

20

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

5

INT

20

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

5

INT
20

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Überhaupt nicht Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

5

INT
20

do@home Reflexionsbogen Betätigungsbalance

Am besten füllst du diesen Bogen abends aus, um dir noch einmal einen Überblick zu verschaffen, inwieweit du deine Betätigungen, Aufgaben und Aktivitäten der Bereiche Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit miteinander in einem ausgewogenen Maß über den Tag verteilt hast.

Ich habe eine gute Balance zwischen den Betätigungen gefunden, die ich heute durchgeführt habe und fühle mich körperlich und mental in einer guten Verfassung

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Es geht mir noch gut, aber ich merke, dass das Gleichgewicht zwischen Betätigungen der Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit ein wenig aus der Balance gerieten

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Ich merke, dass ich heute zu viel „auf dem Tablett“ hatte und nun erschöpft bin

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Überhaupt nicht

Ganz und gar

Wie groß war schätzungsweise der Anteil von Betätigungen der drei Bereiche :

Selbstversorgung: _____ %

Produktivität: _____ %

Freizeit: _____ %

Das mache ich morgen anders:

5

INT
20