

# Energiemanagement

Neuropsychologische Kleingruppe  
für Patienten mit Fatigue-Symptomatik  
in der ambulanten Reha-Tagesklinik

Dr. phil. Dipl.-Psych. Svenja Hoyer

## 1. Kennenlernrunde

## 2. Übung: „Anzeichen für Erschöpfung“

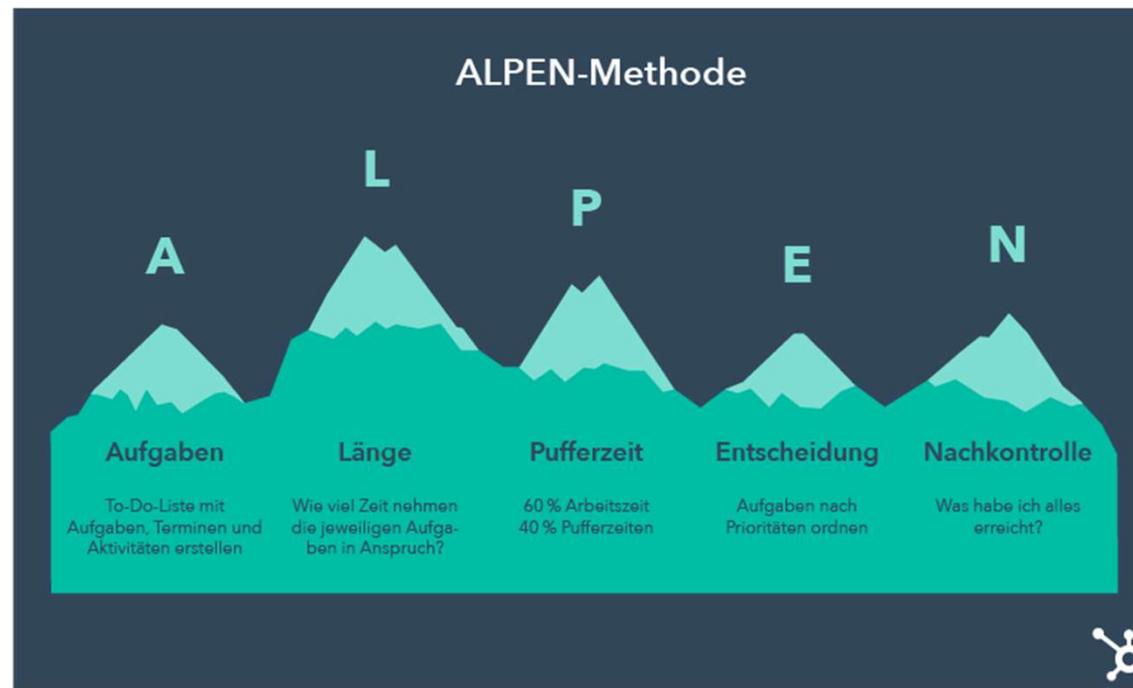
- Körperliche Warnsignale
- Kognitive Warnsignale
- Emotionale Warnsignale
- Warnsignale im Verhalten



## 3. Energietagebuch

## 4. „Energieräuber“ und „Energiespender“ im Alltag

1. Besprechung „Teufelskreislauf Fatigue“
2. Zeitmanagement-Methoden
3. Erschöpfungs-Tagebuch



1. Was ist „Selbstfürsorge“?
2. Achtsamkeitsübungen
3. „Innere Antreiber“ durch „innere Erlauber“ ersetzen



- Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit anderen Betroffenen.
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung.
- Identifikation von individuellen Warnsignalen für Erschöpfung.
- Kennenlernen individueller Auslöser von Erschöpfung.
- Verhaltensänderung durch Anwenden von Pacing- und Zeitmanagement-Methoden sowie energiespendenden Aktivitäten.
- Wege zu finden, trotz Erschöpfungssymptomatik ein zufriedenstellendes Leben zu führen.