

**Erica Binder**

**Lebensqualität mit ME/CFS  
durch  
Selbst-Fürsorge und Selbst-Coaching**



**Bern, Feb. 2021**

# Lebensqualität mit ME/CFS<sup>1</sup> dank Selbst-Fürsorge und Selbst-Coaching

## Vorbemerkung

Liebe ME/CFS-Betroffene

Als Coach und als selbst ME/CFS-Betroffene (seit über 30 Jahren) habe ich mich entschlossen, Impulse zum Umgang mit dieser Krankheit zu erstellen. Mit diesen Unterlagen möchte ich Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, da noch immer weder Ursache noch adäquate Therapie von ME/CFS bekannt sind. Auch bei unterschiedlicher Ausprägung der Symptome ist Selbsthilfe das Wichtigste zum Erhalten und Verbessern der eigenen Lebensqualität. Selbst-Fürsorge zeigt sich im rücksichtsvollen, einfühlsamen Umgang mit sich selbst und Selbst-Coaching bedeutet Bewusstwerden, Ziele setzen und sorgfältiges Ausprobieren. Diese Unterlagen bieten keine Patentrezepte, sondern Anregungen, die Sie Ihren Bedürfnissen anpassen und ausprobieren können. So verstandene Selbsthilfe geht den Weg der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung und stärkt das Selbstwertgefühl.

Was Sie in diesen Unterlagen finden: Mini-Theorien, Auswahl-Listen, Tipps, Reflexions-Fragen und Anleitungen. Es sind dies Methoden aus der Coaching-Praxis, die sich für ME/CFS-Betroffene eignen. Die vorliegenden Unterlagen möchten nicht nur Impulse geben, sondern v.a. auch Mut machen: Mut für die persönliche Umsetzung der Impulse sowie für eine 'neue Normalität', einem sinnvollen und zufriedenen Leben mit ME/CFS!

Betroffene unterscheiden sich in den individuellen Bedürfnissen und auch im Ausprägungsgrad der ME/CFS-Symptome. Ich empfehle Ihnen, diese Unterlagen als Selbstbedienungsbüfchet zu betrachten und das umzusetzen, was für Sie im Augenblick hilfreich ist. Zu einem späteren Zeitpunkt werden evtl. andere Tipps für Sie relevant.

Je länger man mit einer chronischen Krankheit unterwegs ist, desto mehr Erfahrungen im Umgang damit gewinnt man, wird man zum/zur Expert\*in. Mit der Zeit verliert ME/CFS viel von seinem Schrecken und man kann evtl. auch Erkenntnisse erlangen, die einem sonst verborgen geblieben wären. Und: Vielleicht wird doch in absehbarer Zeit Ursache und Therapiemöglichkeit für ME/CFS gefunden....

Ich wünsche allen ME/CFS-Betroffenen ALLES GUTE und viel Erfolg mit Selbst-Fürsorge und Selbst-Coaching zu vermehrter Lebensqualität!

Erica Binder, Bern

[www.binder-coaching.ch](http://www.binder-coaching.ch)

Copyright by Erica Binder

---

<sup>1</sup> ME/CFS: Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrom  
E. BINDER Lebensqualität mit MECFS

# Selbst-Coaching und Selbst-Fürsorge bei ME/CFS

## Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	2
Inhaltsverzeichnis .....	3
1. Grundsätzliches.....	4
1.1. ME/CFS... und dann? .....	4
1.2. ME/CFS akzeptieren lernen.....	5
1.3. Impulse zum Umgang mit ME/CFS .....	6
2. Körperlicher Bereich .....	9
2.1. Mein körperliches Befinden mit ME/CFS .....	9
2.2. Fachliche Unterstützung .....	9
2.3. Was ich selbst für mich tun kann.....	12
3. Psychischer Bereich .....	16
3.1. SOS: ME/CFS-Notfallbox .....	16
3.2. Standortbestimmung: Meine Bedürfnisse klären .....	16
3.3. Veränderungsprozesse .....	18
3.4. Negative Gefühle bewältigen .....	22
3.4.1. Stress..... lass nach .....	22
3.4.2. Umgang mit negativen Gefühlen .....	25
3.4.3. Stopp Gedankenkreisen / Grübeln.....	26
3.4.4. Depressive Verstimmung / Depression.....	27
3.5. Positive Gefühle aufbauen .....	28
3.5.1. Achtsamkeit.....	28
3.5.2. Selbstwert und Selbstwertpflege.....	30
3.5.3. Durch Coping-Strategien zu Resilienz .....	32
3.5.4. Ressourcen: nutzen und pflegen .....	33
3.5.5. Impulse.....	35
4. Bereich: Soziale Beziehungen.....	40
4.1. Beziehungen allgemein.....	40
4.2. Mein soziales Netz und mein ME/CFS .....	41
4.3. Kommunikation .....	43
5. Bereich: Persönliche Lebensphilosophie .....	45
5.1. Werte klären - und leben.....	45
5.2. (Lebens)-Sinn .....	46
5.3. Meine neue Normalität - mein Leben mit ME/CFS .....	48