

PACING 2.0

FORTBILDUNGS PROGRAMM

**Für Therapeut:innen und Fachpersonen, die mit
ME/CFS- und Post-COVID Betroffenen arbeiten**

2026



SCHÖN, DASS SIE DA SIND

Wir, Anna Battisti und Heiko Lorenzen, beschäftigen uns seit über drei Jahren intensiv mit den Themen **Pacing, Post-COVID, ME/CFS** und **Fatigue**. In unseren online Fortbildungen vermitteln wir Fachpersonen, wie Menschen mit diesen komplexen Erkrankungen therapeutisch begleitet werden können.

Um Menschen mit Post-COVID und ME/CFS mehr Stabilität, Teilhabe und Wohlbefinden zu ermöglichen, braucht es gelebtes, individuell an den Alltag angepasstes Pacing. Wir sind überzeugt, dass Pacing Betroffenen einen langfristig besseren Umgang mit ihrer Erkrankung ermöglicht. Und damit stehen wir nicht allein da: **Fachpersonen aus Medizin, Therapie und Forschung sind sich weitgehend einig, dass Pacing derzeit die beste nicht medikamentöse Methode darstellt**, die eine Stabilisierung des Gesundheitszustandes der Betroffenen ermöglicht.

Doch wo beginnen? Viele Betroffene berichten immer wieder von den immensen Herausforderungen, die diese Krankheit mit sich bringt. Neben den alltäglichen sozialen Herausforderungen kommen noch Probleme mit Behörden, Ämtern und oft auch Arbeitgeber:innen hinzu. Das gesamte Umfeld drängt die betroffene Person über ihre Belastungsgrenze zu gehen, um ein gewisses Maß an „Soll“ zu erbringen.

Eine Spirale aus Zustandsverschlechterung und Verzweiflung nimmt somit unweigerlich ihren Lauf. Durch gelebtes Pacing kann diese Spirale aufgehalten werden und so zu mehr Lebensqualität führen. **Das bedeutet aber, dass die betroffene Person ihr gesamtes Leben neu ordnen muss und sich mit ihrer Erkrankung und deren Folgen auseinandersetzen muss.** Für uns ist klar, dass diese Herausforderung therapeutisch gut betreut werden muss, damit aus einem Ausnahmezustand ein neuer Pacing gerechter Alltag werden kann. Genau da setzen wir an.

Wir vermitteln Therapeut:innen, wie sie mit Menschen arbeiten können, die von einem auf den anderen Tag in eine für sie völlig neue Lebenssituation geworfen werden. Schritt für Schritt führen wir sie durch unser eigens konzipiertes Therapieprogramm, welches Pacing vermittelt und auf die Implementierung in den Alltag Betroffener eingeht. Ein Programm das sowohl die Schweregrade der Erkrankung als auch die Kernsymptomatik PEM in den Fokus rückt.

Neugierig geworden? Dann freuen wir uns sehr, Sie in unseren online-Fortbildungen begrüßen zu dürfen.

PACING 2.0

DAS THERAPIEPROGRAMM FÜR MEHR TEILHABE UND WOHLBEFINDEN BEI POST- COVID UND ME/CFS

Post-COVID und ME/CFS erfordern ein **tiefgreifendes Umdenken in Therapie- und Rehabilitationskonzepten.** Statt aktivierungsorientierter Therapie steht Energiemanagement mittels Pacing im Zentrum – individuell, ressourcenorientiert und alltagstauglich. Das Therapieprogramm PACING 2.0 bietet dafür eine systematische und an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientierte Grundlage. Ausführliche Anleitungen, zahlreiche Fallbeispiele und umfangreiches Material erleichtern die therapeutische Arbeit sowie den Transfer in den Alltag betroffener Personen.

Der Aufbau und die Inhalte des Handbuchs für Therapeut:innen und des Begleitbuchs für Betroffene basieren auf einem intensiven Erfahrungsaustausch der Autor:innen, umfangreichen Literaturrecherchen, persönlichen Gesprächen mit an Post-COVID und ME/CFS erkrankten Personen, zahlreichen Social-Media-Kontakten sowie einem regelmäßigen fachlichen Austausch mit Therapeut:innen unterschiedlicher Fachrichtungen. Auf diese Weise ist ein fachlich fundiertes, zielgruppenspezifisches und praxisgerechtes Programm entstanden.

PACING 2.0

AUFBAU DES THERAPIEPROGRAMMS

PACING 2.0 basiert auf der Annahme, dass Pacing eine komplexe Methode ist, die von Menschen mit Post-COVID und ME/CFS häufig unter sehr schwierigen körperlichen Bedingungen erlernt werden muss. Symptome wie ausgeprägte Fatigue, Konzentrationsstörungen, Schmerzen, Schwindel oder Ängste erschweren es Betroffenen, Strategien zu erlernen und im Alltag umzusetzen.

Um diesen Prozess strukturiert zu unterstützen, ist PACING 2.0 in drei aufeinander aufbauende Phasen gegliedert. Jede Phase besteht aus thematisch abgeschlossenen Modulen, die in einem einzeltherapeutischen Setting erarbeitet werden. Die Anzahl der notwendigen Sitzungen pro Modul ist nicht festgelegt und richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen der Klient:innen.

PHASE 1 AUSGANGSBEDINGUNGEN SCHAFFEN

In vier Modulen erarbeiten sich die Betroffenen grundlegende Kompetenzen wie systematische Selbstbeobachtung, den Umgang mit dem eigenen Energielevel, die Stärkung positiver Gefühle sowie das Setzen persönlicher Ziele. Diese Phase bildet die Grundlage für die spätere Arbeit mit konkreten Pacing-Strategien.



PHASE 2 PACING-STRATEGIEN UMSETZEN

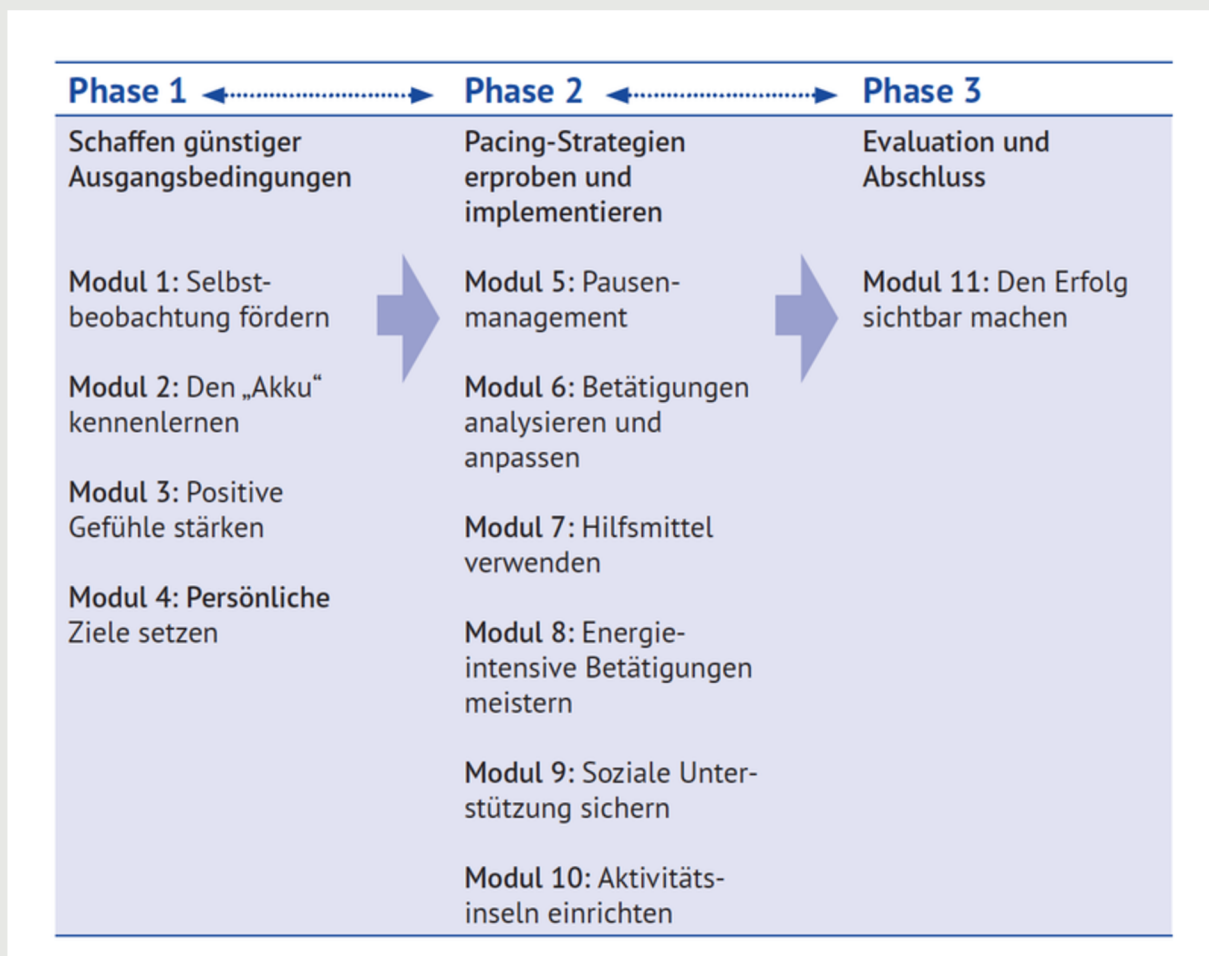
In sechs Modulen lernen Klient:innen unterschiedliche Pacing-Strategien kennen und werden bei deren individueller Umsetzung im Alltag begleitet. Die Strategien werden schrittweise aufgebaut und miteinander verknüpft.



PHASE 3

EVALUATION UND STABILISIERUNG

Die abschließende Phase dient der systematischen Reflexion der erreichten Veränderungen. Ziel ist es, therapeutische Fortschritte zu stabilisieren und langfristig im Alltag zu verankern. Grundsätzlich wird das Programm in der chronologischen Reihenfolge der Phasen durchlaufen. Bei Bedarf ist es jedoch jederzeit möglich, zu einer vorherigen Phase zurückzukehren.



GRUNDLAGEN SEMINAR

MODUL 1 - 7

ZIELGRUPPE

Therapeut:innen und Fachpersonen, die mit ME/CFS- und Post-COVID Betroffenen arbeiten und an deren gesundheitlicher Versorgung und Stabilisierung mitwirken
(z. B. Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen)

FORMAT

Online-Fortbildung
Freitag & Samstag, jeweils 9:00-17:00 Uhr

VORRAUSSETZUNGEN

Berufliche Facheignung – darüber hinaus keine weiteren Voraussetzungen

KURSBESCHREIBUNG

Diese zweitägige Fortbildung vermittelt eine umfassende, theoriegeleitete und praxisnahe Grundlage für die therapeutische Begleitung von Menschen mit ME/CFS und Post-COVID. Ziel ist es, gemeinsam mit den Betroffenen eine nachhaltige Stabilisierung des Gesundheitszustandes sowie eine Steigerung von Teilhabe und Wohlbefinden zu erreichen.

Im Zentrum des Grundlagenseminars stehen das Verständnis für die Erkrankungen, zentrale Symptome wie PEM (Post-Exertional Malaise) und Fatigue sowie die Einführung in das Pacing, das heißt: ressourcenschonenden und auf die individuelle Belastungsgrenze abgestimmten Umgang mit Energie und Aktivität.

Zahlreiche Assessments und Arbeitsmaterialien, Reflexionsimpulse und Selbsterfahrungseinheiten fördern das Verständnis für die Lebensrealität der Betroffenen – und stärken die therapeutische Haltung im Umgang mit Klient:innen beider Krankheitsbilder. Fachpersonen erhalten durch diesen Kurs eine fundierte, praxisnahe Grundlage für die therapeutische Begleitung von leicht bis schwer betroffenen Personen mit ME/CFS und Post-COVID – stabilisierend, empathisch und wirksam im Alltag.

Auf Grundlage des von den Referierenden entwickelten Therapieprogramms PACING 2.0 erarbeiten die Teilnehmenden konkrete Strategien zur Umsetzung in der eigenen beruflichen Praxis.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema empfehlen wir die Teilnahme am PACING 2.0 – AUFBAUSEMINAR.

GRUNDLAGENSEMINAR

SCHWERPUNKTE

- **Krankheitsbild ME/CFS & Post-COVID:** Unterscheidungen, Gemeinsamkeiten, Symptome, Schweregrade und Einblicke in den Alltag von Betroffenen
- **Post Exertional Malaise (PEM) und Fatigue:** Erkennen, Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern und Symptomatiken, richtig behandeln und Crashes vermeiden lernen
- **Einführung ins Pacing:** Definition, Ziele, stabilisierender Alltag mit Pacing auf Basis des von den Referierenden entwickelten Therapieprogramms PACING 2.0
- Einführung in die grundsätzliche **Zielsetzung** von PACING 2.0 sowie Vorstellung von zielgerichteten Assessments zur Messung von Teilhabe und Wohlbefinden
- **Schaffung von günstigen Bedingungen für das Pacing:** Selbstbeobachtung fördern und praktizieren; individuelle Energieressourcen managen; persönliche Ziele für mehr Wohlbefinden und Teilhabe formulieren; positive Gefühle im Alltag stärken
- **Pausenmanagement:** aktive vs. reaktive Pausen, Pausenplanung und Pausengestaltung
- **Betätigungsanalyse:** alltägliche Schritte vereinfachen, anpassen und energieschonend reflektieren
- **Hilfsmittel im Alltag:** Ideen, Finanzierung, praktische Umsetzung, um Pacing im Alltag zu unterstützen
- **Transfer in die Praxis: Reflexion, Anwendung und Austausch.**

AUFBAU SEMINAR

MODUL 8 - 11

ZIELGRUPPE

Therapeut:innen und Fachpersonen, die mit ME/CFS- und Post-COVID Betroffenen arbeiten und an deren gesundheitlicher Versorgung und Stabilisierung mitwirken
(z. B. Ergotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Psycholog:innen, Ärzt:innen)

FORMAT

Online-Fortbildung
Freitag & Samstag, jeweils 9:00-17:00 Uhr

VORRAUSSETZUNGEN

Das Aufbauseminar kann nur von Personen absolviert werden, die bereits das Grundlagenseminar besucht haben!

KURSBESCHREIBUNG

Therapeut:innen, die Menschen mit Post-COVID und ME/CFS therapeutisch in ihrem Alltag begleiten, erkennen oft sehr schnell, dass Pacing sehr vielschichtig und individuell im jeweiligen Alltag der Betroffenen umgesetzt und gelebt werden muss. Um diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden und auch komplexe und herausfordernde Lebenssituationen entsprechend der individuellen Belastungsgrenze meistern zu können, muss ein tiefes Verständnis für die Vielschichtigkeit des alltäglichen Pacing erarbeitet werden.

Im PACING 2.0 Aufbauseminar werden wichtige Inhalte und Prinzipien aus dem Grundlagenseminar wiederholt und vertieft sowie weitere Möglichkeiten vermittelt, die der Erweiterung der Teilhabe und der Steigerung der Lebensqualität Betroffener dienen.

An den beiden Seminartagen liegt der Fokus auf Themen wie Umgang mit Rückschritten und Fortschritten, emotionale Belastung, soziale Isolation oder Schwierigkeiten in der Umsetzung von Pacing-Strategien. Dabei geht es unter anderem um die gezielte Entwicklung von Aktivitätsinseln, sinnvolle Alltagsgestaltung trotz Einschränkungen und den Aufbau motivierender, realistischer Zwischenziele. Im kollegialen Austausch werden Fallbeispiele reflektiert, therapeutische Haltungen diskutiert und konkrete Fragen aus dem Berufsalltag gemeinsam bearbeitet.

Die Basis für das Aufbauseminar bildet auch hier wieder das Therapieprogramm PACING 2.0, wodurch die Teilnehmenden während und nach dem Kurs die Inhalte sehr gut nachvollziehen und in die berufliche Praxis transferieren können. Das Aufbauseminar befähigt Fachpersonen zur therapeutischen Begleitung von leicht bis sehr schwer betroffenen Personen mit ME/CFS und Post-COVID sowie von betroffenen Kindern und Jugendlichen.

AUFBAUSEMINAR

SCHWERPUNKTE

- **Wiederholung und Vertiefung der Schwerpunktthemen:** ME/CFS und Post-COVID, PEM und Fatigue
- Die Bedeutung der **vier Schweregrade** in der therapeutischen Praxis.
- **Kinder und Jugendliche:** Besonderheiten bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Pacing kindgerecht gestalten.
- **Schwerst Betroffene:** Besonderheiten bei der Behandlung von sehr schwer betroffenen Personen. Einbeziehen des gesamten Pflegenden Umfelds und Schaffung von möglichst günstigen Ausgangsbedingungen für die schwerst betroffene Person.
- **Energieintensive Ereignisse planen:** Pacinggerecht energieintensive Ereignisse planen und erfolgreich durchführen
- **Soziale Unterstützung sichern:** Das soziale Umfeld als wichtige Ressource im pacinggerechten Alltag. Kommunikation nach Außen und mit Angehörigen und Arbeitgeber:innen.
- **Aktivitätsinseln erarbeiten und umsetzen:** Aufwand reduzieren und Energie sparen durch gezielte Gestaltung der Umwelt
- **Den Erfolg sichtbar machen:** Selbstwirksamkeit stärken durch das Modul „Heldenreise“: Storytelling als Hilfsmittel.

TERMINE & ANMELDUNG

Bei beiden
Fortbildungsinstituten
werden
Fortbildungspunkte
vergeben

GRUNDLAGENSEMINAR

20.03.2026 – 21.03.2026

FIHH – das Fortbildungsinstitut

08.05.2026 – 09.05.2026

FIHH – das Fortbildungsinstitut

21.08.2026 – 22.08.2026

FIHH – das Fortbildungsinstitut

AUFBAUSEMINAR

18.09.2026 – 19.09.2026

DVE Akademie

20.11.2026 – 21.11.2026

FIHH – das Fortbildungsinstitut

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt über das
FIHH – Fortbildungsinstitut für
Heilberufe Hamburg:

<https://www.fihh.de>

oder

der DVE Akademie:

<https://dve.info/fortbildung>

KOSTEN

FIHH:

Grundseminar 490 €

Aufbauseminar 490 €

DVE:

Mitgliederpreis: 370 €

Regulärer Preis: 560 €

REFERENT:INNEN



Anna Battisti ist Kommunikationswissenschaftlerin und Referentin zu ME/CFS und Post-Covid. Als Co-Autorin und Co-Entwicklerin des Therapieprogramms PACING 2.0 hält sie gemeinsam mit Heiko Lorenzen Vorträge und Seminare für Therapeut:innen. Seit ihrer COVID-Erkrankung im Jahr 2021 ist sie selbst von ME/CFS betroffen. Auf @annaslongcovidjourney leistet sie Aufklärungsarbeit zur Erkrankung und gibt Einblick in ihren Krankheitsverlauf.



Heiko Lorenzen ist Ergotherapeut (MSc. in OT) mit langjähriger Erfahrung in der Neuorehabilitation und arbeitet als Schulleiter an der Döpfer Schule für Ergotherapie in Köln. Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich mit Fatigue und chronischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson und Schädel-Hirn-Trauma. Er ist Autor des Buches „Fatigue Management – Umgang mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfung“ (Schulz-Kirchner Verlag, 2010; 3. Auflage 2023).

SIE MÖCHTEN UNS KONTAKTIEREN?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.
Wertvoller Austausch und Anregungen sind uns besonders wichtig!

Anna Battisti:

anna_battisti@hotmail.com
@annaslongcovidjourney
LinkedIn

Heiko Lorenzen:

heiko.lorenzen@web.de
@lebenmitfatigue
LinkedIn



erschienen im Juli 2025