

— *Das Workbook*

# Beginne heute mit deiner Routine

**mit Caro**

# Was ich tue!

Mein Name ist Caroline Régnard-Mayer, überall werde ich kurz und bündig nur CARO genannt. Ich bin Autorin und Bloggerin, habe zwei Kinder (26 und 30) und wurde durch die Erkrankung Multiple Sklerose (MS) 2005 als MTA berentet. Nach dem Aus in meinem Beruf, taten sich neue Wege auf.

**Seit Ende 2008 schreibe ich zur Krankheitsbewältigung, aber auch um Betroffenen und deren Angehörige zu informieren, beraten und die Erkrankung zu erklären aus meiner Sicht als Betroffene. Meinen Humor habe ich nicht verloren, die MS heute akzeptiert und dadurch neue Wege für mich gefunden!**



*Caroline Régnard-Mayer*

# VORSCHLAG ROUTINE



## AUFGABE FÜR DEN TAG

**Setze klare Prioritäten für maximal drei wichtige Aufgaben, damit du dich nicht verzettelst und Kraft für das Wesentliche behältst und gut durch den Tag kommst.**



## START AM MORGEN

**Starte bewusst langsam in den Tag, indem du dir Zeit für deinen Körper nimmst und nicht sofort in den „Funktionsmodus“ springst.**



## ACHTE AUF DICH

**Baue feste Ruheinseln ein, bevor dein Körper dich dazu zwingt, eine Pause zu machen.**



## BEWEGUNG/ ENTSPANNUNG

**Sanfte Bewegung wie Stretching, Yoga oder ein kurzer Spaziergang, angepasst an dein Energielevel statt an Leistungsansprüche.**

Schreib alles auf, was dir so  
über den Tag verteilt einfällt!

*notizen*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Was bedeutet

## Routine?



**Eine gute Tagesroutine ist wie ein Geländer: Sie hält dich nicht fest, aber sie gibt dir Halt, wenn der Tag wackelt.**

**Routine bedeutet nicht stur daran festhalten, sondern kann dir Sicherheit geben.**

**Im Alltag kann das heißen: Vorhersehbarkeit entlastet dein Nervensystem. Wiederkehrende Abläufe sparen Kraft. Feste Rituale geben Stabilität. Lebe in deinem Rhythmus, denn er kann Symptome regulieren.**

**Eine gesunde Routine ist flexibel. Sie dient dir – nicht umgekehrt.**

**Gerade mit einer chronischen Erkrankung ist Routine kein Leistungsplan, sondern ein bewusstes Energie-Management .**

*ein Rezept*

*Esse gesund, aber gönne  
dir auch etwas!*



## Pancakes

für 2 Personen

### Zutaten:

- 1 Tasse Dinkelmehl oder je nach deiner Ernährungsform
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker (ich verwende Yacon-Sirup-Pulver)
- 1 Ei oder Ersatz
- $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Tasse Hafermilch oder je nach deiner Ernährungsform
- 1-2 EL Butter oder Ghee



**Zucker/Yaconsiruppulver mit Ei schaumig rühren, dann Mehl, Salz, Backpulver und Milch dazugeben und mit dem elektrischen Handrührgerät verrühren.**

**Pfanne mit Butter oder Ghee erhitzen und je einen kleinen Schöpflöffel Teig hinein geben, eventuell zweiter Backvorgang, wenn nicht alle Pancakes auf einmal in die Pfanne gehen. Sofort servieren!**

**Tipp:**

**Meine Tochter hat das Frühstück-Rezept von ihrem USA-Aufenthalt mitgebracht. Meine Kinder essen Ahornsirup dazu, ich Yacon-Sirup und alle frisches Obst oder einen selbstgemachten Obstsalat. Ihre Gastfamilie gibt auch Schokostreusel oder Nüsse in den Teig.**

**Viel Spaß beim Nachkochen und Anrichten - lasst es euch schmecken.**

**Startet gut in den neuen Tag - jeden Tag!**

# Hast du Lust ein *Buch* von mir zu lesen? Oder deine Kinder?



**Wer sie liest, findet keine  
leeren Floskeln, sondern  
echte Orientierung,  
kindgerechte Erklärungen und  
stärkende Impulse für  
Familien, die lernen wollen,  
trotz chronischer Erkrankung  
kraftvoll ihren eigenen Weg zu  
gehen.**

**Auch Kinder wollen Eltern mit  
einer chronischen Erkrankung  
verstehen!**

**Weil meine Bücher  
nicht nur informieren,  
sondern Mut machen –  
sie verbinden uns  
Betroffene, denn ich  
schreibe über das, was  
ich jeden Tag erlebe,  
Alltagserfahrungen,  
erkläre Medizinisches  
und koche das, was ich  
aufgeschrieben habe**

# *Leben und Alltag mit MS*

## *– Balance*

### *zwischen Pausen und Macht – 5 Fakten*



**Manchmal fühlt sich der Alltag  
zäh an, man wurschtelt sich  
irgendwie durch und dann das  
Gegenstück, man könnte  
Bäume rausreißen. Umso mehr  
müssen wir die Balance finden.  
Nicht einfach – ich schwanke  
immer wieder und reihe mich  
dann wieder unter die  
Suchenden ein.  
Und du? Bleib dran und lass  
uns mal reden!**

**Jede chronische**

**Erkrankung ist eine  
Herausforderung –  
täglich – und sie  
macht leider keinen  
Urlaub.**

# *Leben und Alltag mit MS*

## *– Balance*

### *zwischen Pausen und Macht – 5 Fakten*

#### **Erste Impuls:**

#### **Ein Moment der Ruhe kann Wunder bewirken**

**Ein Moment der Ruhe kann Wunder bewirken, um wieder Kraft zu tanken. Ausgesprochen wichtig für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) oder andere chronische Erkrankungen, wie ME/CFS und Krebs. Ebenso wichtig ist es, dass man regelmäßig abschaltet und um sich bewusst Pausen zu gönnen. Im Alltag mit oft täglichen Herausforderungen und unvorhersehbarer Symptome macht ein Moment der Ruhe gerade hier der Unterschied.**

**Ein kleiner Impuls: Du bestimmst das Tempo auf deinem Weg mit deiner MS. Höre auf deinen Körper , lass dich nicht hetzen und unter Druck setzen.**

**Mache eine Pause, wenn du keine Kraft mehr hast oder dein Körper es dir signalisiert.**

# *Leben und Alltag mit MS* *– Balance*

*zwischen Pausen und Macht – 5 Fakten*

## **Der zweite Impuls:**

**Jeder Tag ist eine Herausforderung –  
und das ist okay**

## **Der dritte Impuls:**

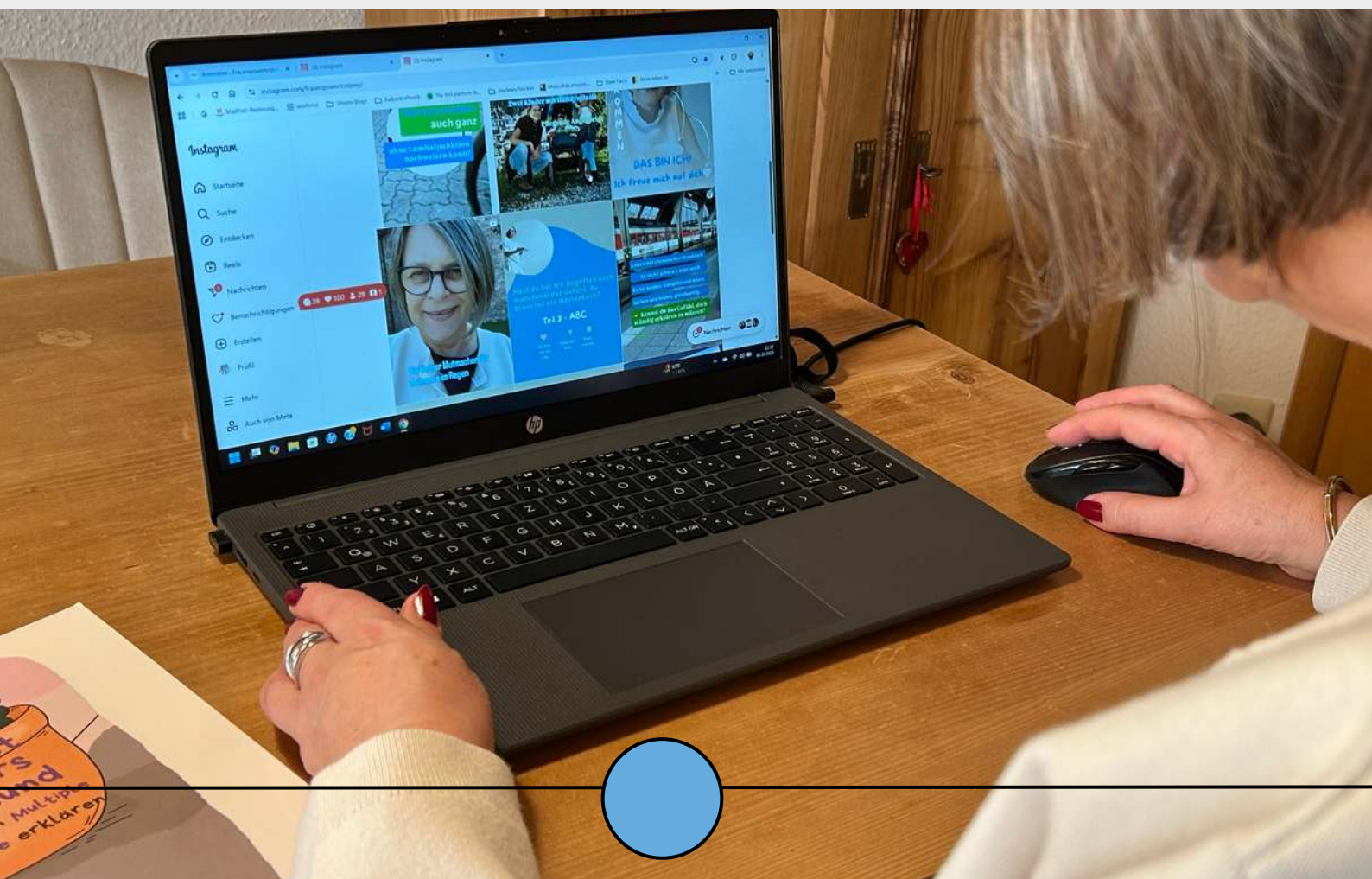
**Du darfst zerbrechlich und stark  
zugleich sein! Beides hat seine  
Berechtigung**

## **Der vierte Impuls:**

**Ein richtiger Tagesablauf kann zwischen  
Balance von Pausen und  
Leistungsstärke bedeuten**

## **Der fünfte Impuls:**

**Nur Du bestimmst das Tempo auf  
deinem Weg**



*Schreiben*

verbindet mich mit euch  
und hilft mir bei der  
Krankheitsbewältigung

**Meine Bücher gibt  
es überall online  
oder in der  
Buchhandlung**

**Austausch über Instagram oder auf  
meinem BLOG  
[www.frauenpowertrotzms.de](http://www.frauenpowertrotzms.de)**