

Reisen mit Fatigue

im Gepäck



DR. SABRINA HAN
FATIGUE-COACH

ICH FREUE MICH, DICH ZU BEGLEITEN.

HERZLICH WILLKOMMEN

zu Urlaub mit Fatigue:

Dein Planer



Hallo,

fährst du auch so gerne in den Urlaub? Wäre da nicht diese Erschöpfung, die alles so schwer machen würde? In meiner tagtäglichen Arbeit mit Fatigue-Betroffenen sehe ich, wie schwierig es sein kann mit Fatigue in den Urlaub zu fahren.

Darum habe ich dir hier sorgfältig ausgewählte Tipps und Tricks, sowie alltagstaugliche Listen vorbereitet, die dir sowohl die Vorbereitung als auch deinen Urlaub erleichtern und somit erholsamer und schöner machen sollen.

Du findest in diesem Paket Reflexionsanleitungen, Tipps, wie du es dir leichter machen kannst, wie ein Fatigue-freundlicher Urlaub aussehen kann, Listen zum Ausfüllen und Nutzen und wie du wieder sanft zu Hause ankommst. Außerdem findest du eine Liste, was du alles mitnehmen könntest. Markieren oder wegstreichen, was du brauchst/nicht brauchst.

Wollen wir loslegen? Ich freue mich darauf!

deine Sabrina

DU BIST IN GUTEN HÄNDEN



Durch meine tägliche, sehr enge Arbeit mit Fatigue-Betroffenen, ob im Rahmen des Fatigue-Coachings, der Fatigue-Community oder auch auf Veranstaltungen und Workshops, durfte ich lernen, was es heißt Fatigue zu haben.

Als promovierte Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Schlafcoachin habe ich es zu meiner Aufgabe gemacht studienbasiertes und von Betroffenen erprobtes Wissen weiter zu geben. Dabei spreche ich nicht nur über Fatigue, sondern bereite die Inhalte auch Fatigue-freundlich auf: Kurz & knackig, mit Spiel & Freude und im Austausch.

Hier kannst du mehr über mich und meine Arbeit erfahren:



[sabrina_fatiguecoach](#)



www.erfolgreich-schlafen.de/fatigue

DAS SAGEN ANDERE



★★★★★

Andrea

Das Coaching hat mir den Umgang mit meiner Krankheit sehr erleichtert. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Am Ende habe ich das Gefühl, die Krankheit etwas besser im Griff zu haben.



★★★★★

Uschi

Das gesamte Coaching ist sehr persönlich ausgerichtet. Es war für mich wichtig, dass ich jetzt das Gefühl habe, wie ich mir selbst weiterhelfen kann. Und wie wichtig es ist, sich nicht zu überfordern.



★★★★★

Dagmar

Bei Sabrina Han ist man keine Nummer, sondern ein Mensch. Das Erlernte kann man umsetzen und dadurch arbeitet man jeden Tag an sich. Für Fragen ist sie immer da und gibt Feedback.



★★★★★

Anett

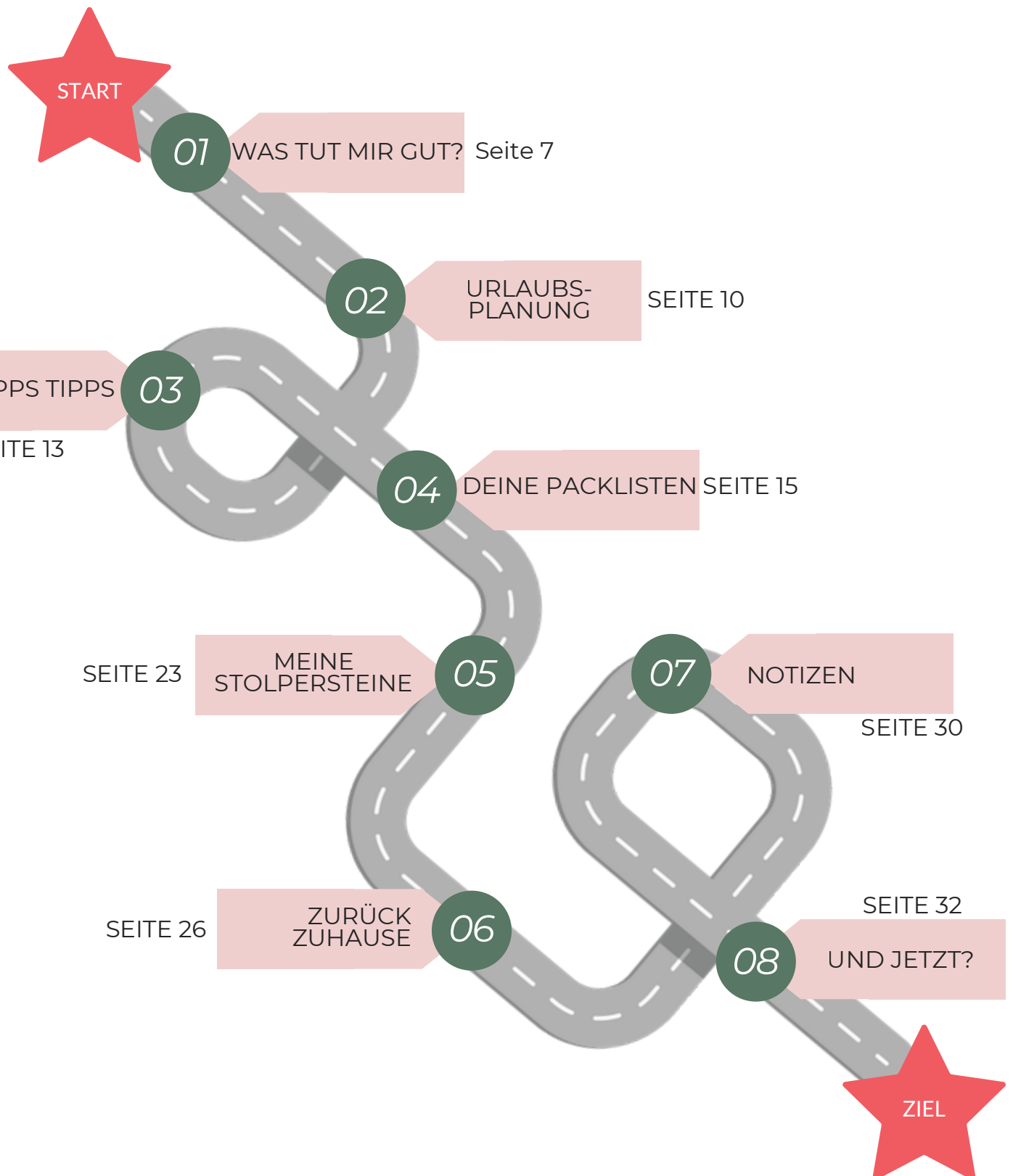
Es gibt keine Pille und keinen Zaubertrick gegen Fatigue. Aber es gibt Sabrina! Tools und Impulse, die helfen mit Fatigue im Alltag zurecht zu kommen, Energie zu finden, zu nutzen und die Balance zu halten.



QUALITY
2024 *Expertin*
ausgewählt von der
Workshop
Academy

FATIGUE UND URLAUB

Dein Fahrplan für einen wirklich erholsamen Urlaub





für mich

WAS TUT MIR GUT?

Du willst den Urlaub möglichst ohne Crash? Dann überlege dir die folgenden Punkte in Ruhe.

Typ-Abhängig

Berge? Wald? Meer?
Seen? Oder alles?
Gehe auf jeden Fall
(auch) in die Natur!

Reisedauer?

01

Klima

Ein gleichbleibendes
Klima ohne große
Wetterumschwünge
bei deiner Wohlfühl-
temperatur

02

Neu oder Alt

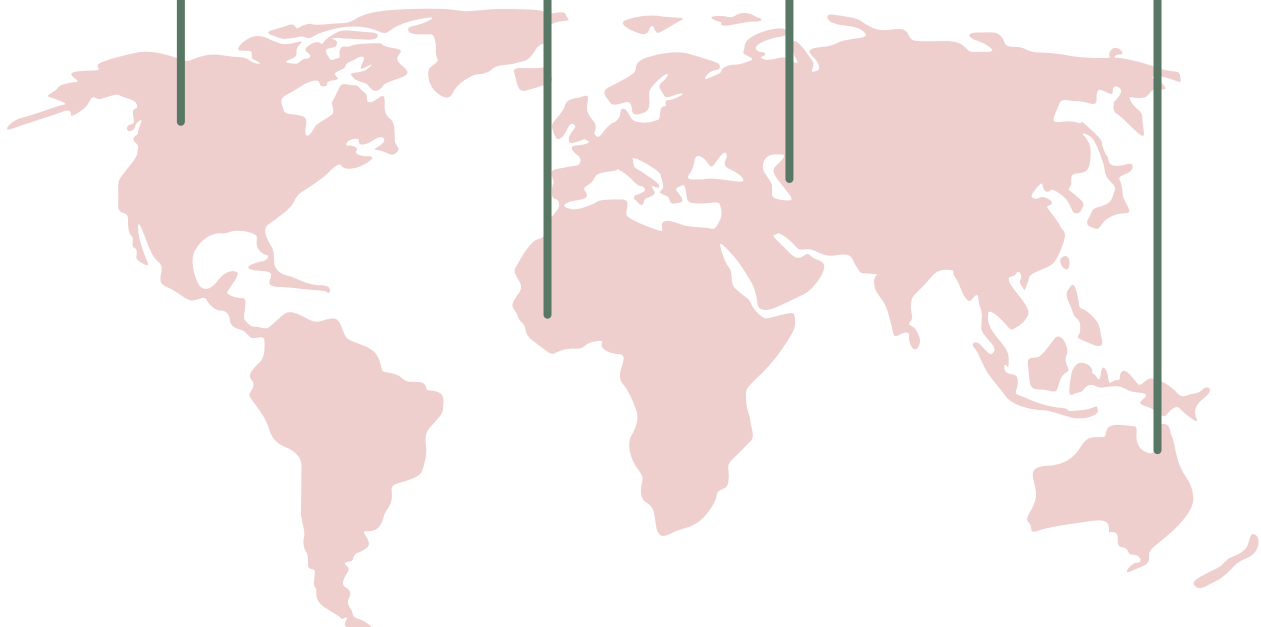
Kennst du den Ort
schon, ist es
weniger
überraschend
aber umso
entspannter.

03

Anreise

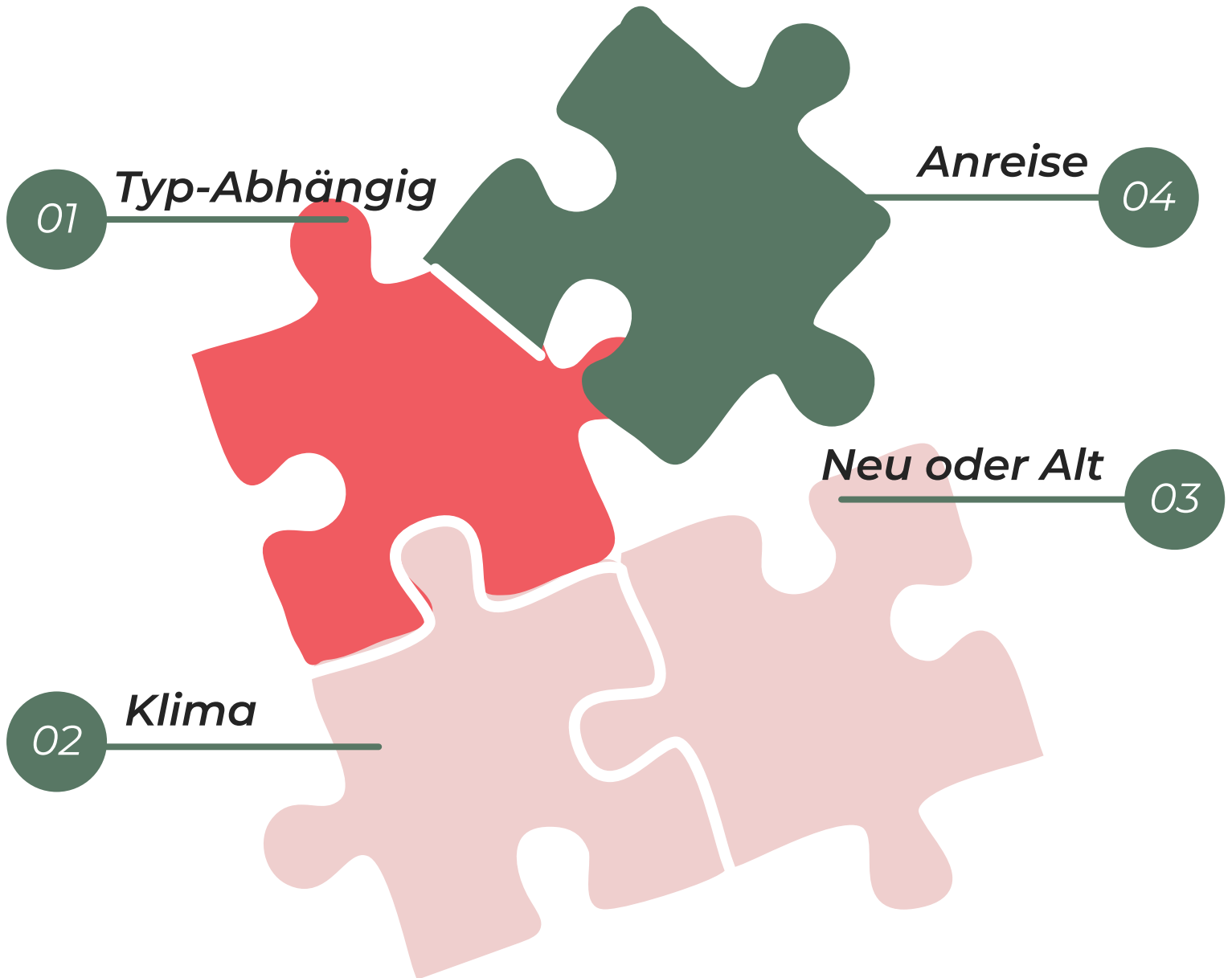
Welches
Transportmittel ist
für dich das
Bequemste? Und wie
weit lange darf die
Anreise dauern?

04



DAS TUT MIR GUT!

Nutze diese Seite um dein perfektes Urlaubsziel zu finden. Was brauchst du, dass es dir gut geht, was braucht es um entspannt sein zu können, vor Ort wie auch schon auf der Anreise? Schreibe deine Gedanken in die Puzzleteile.



Hier kannst du konkrete Ideen sammeln, die sich aus deinen Puzzleteilen ergeben:

DAS MÖCHTE ICH (NICHT)

Mach dir einmal Gedanken, was du eigentlich genau willst und brauchst?
Was soll auf jeden Fall da sein? Was willst du auf keinen Fall?



NOTIZEN



Planung

DAS MÖCHTE DER/DIE ANDERE (NICHT)

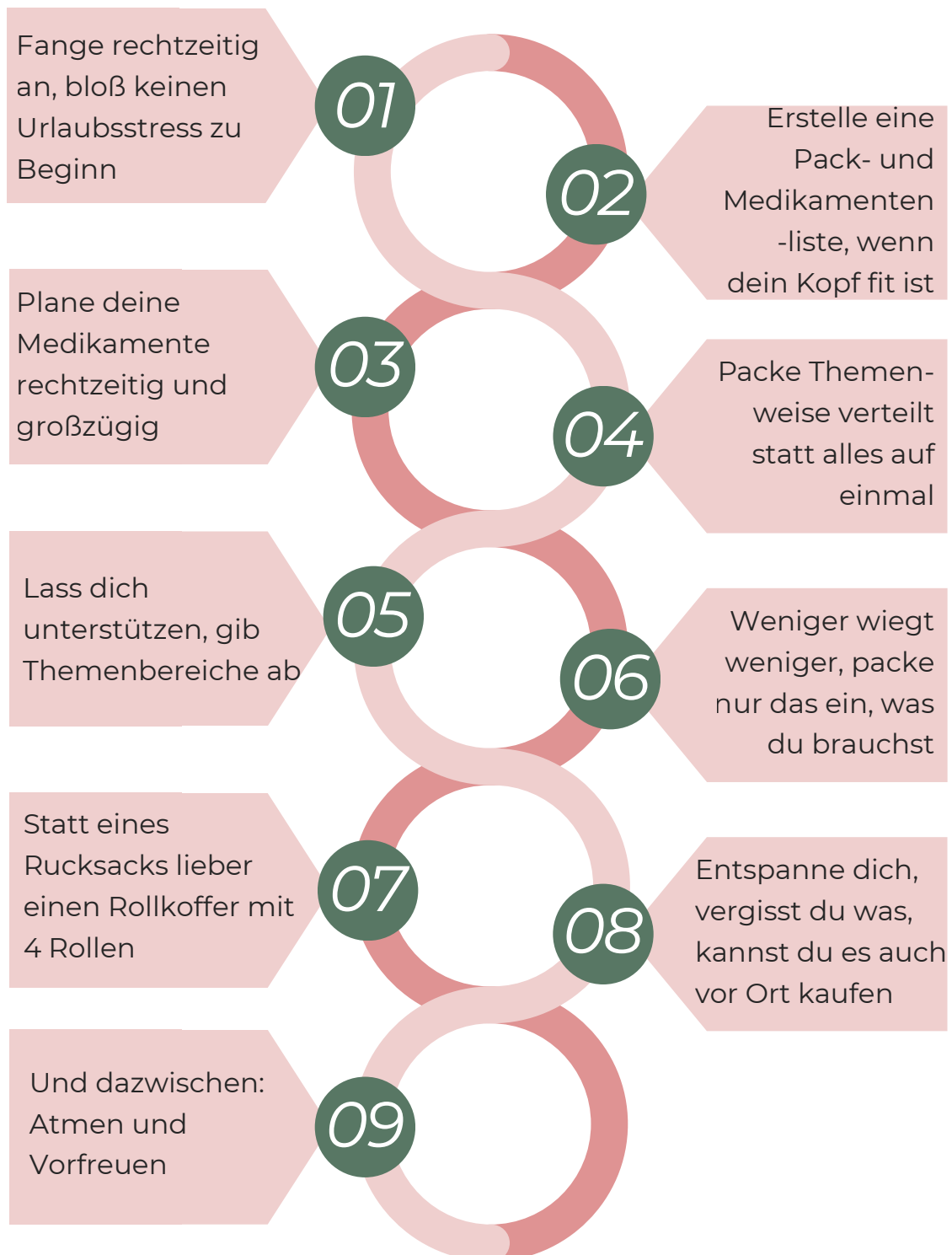
Wenn du mit jemandem zusammen reist, dann füllt ihr alle diese Seite am besten unabhängig voneinander aus und schaut dann, wie der Urlaub gestaltet werden soll, damit alle was davon haben.



NOTIZEN

URLAUBSPLANUNG

Wenn du dein Ziel gefunden hast, dann geht es in die konkrete Planung. Planung?! Stehen dir jetzt alle Haare zu Berge beim Gedanken Planung?





Tipps

TIPPS TIPPS TIPPS

TRANSPORTMITTEL

- Zug ruhiger als Auto
- Auto als Beifahrer
- unbedingt Augenmaske und Ohrenstöpsel nutzen
- Mitfahrer nutzen Kopfhörer
- Kissen/Nackenhörnchen
- Entspannungsmusik einpacken

01

02

ANFAHRT

- so kurz wie möglich
- zu welcher Zeit ist der wenigste Verkehr
- zu welcher Zeit hast du am meisten Energie
- direkte Verbindungen
- Koffer transportieren lassen
- Pausen einplanen, evtl. wo du dich auf eine Decke oder ein Bett legen kannst

HOTEL

- lieber ein ganz kleines Hotel in ruhiger Umgebung, evtl. Ferienwohnung
- buche Halb-/Vollpension oder gehe ins Restaurant
- Bett muss bequem sein
- kurze Wege z.B. zum Strand
- bekannte Orte sind stressfreier

03

04

URLAUBSORT

- Natur ist erholsamer als Städte
- kurze Wege zu allem sind von Vorteil
- E-Bike oder Auto nutzen
- bekannte Orte wählen

UND SONST?

- übertreibe es nicht, auch wenn es so schön ist
- nimm dich so weit raus aus allem, wie möglich und du es willst
- reise mit Menschen, die dich verstehen
- halte das Programm flexibel

05



Packen

MEINE PACKLISTE - **BASICS**

Alles, was du hier aufschreibst, soll eingepackt werden, hake ab, was du bereits eingepackt hast und streiche weg, was doch nicht mit soll. So kannst du schon vorher imaginär und energiesparend deinen Koffer packen.

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

MEINE PACKLISTE - **HYGIENE**

Alles, was du hier aufschreibst, soll eingepackt werden, hake ab, was du bereits eingepackt hast und streiche weg, was doch nicht mit soll. So kannst du schon vorher imaginär und energiesparend deinen Koffer packen.

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

MEINE PACKLISTE - UNTERLAGEN & TECHNIK

Alles, was du hier aufschreibst, soll eingepackt werden, hake ab, was du bereits eingepackt hast und streiche weg, was doch nicht mit soll. So kannst du schon vorher imaginär und energiesparend deinen Koffer packen.

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

MEINE PACKLISTE - MEDIKAMENTE

Alles, was du hier aufschreibst, soll eingepackt werden, hake ab, was du bereits eingepackt hast und streiche weg, was doch nicht mit soll. So kannst du schon vorher imaginär und energiesparend deinen Koffer packen.

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Alles, was du hier aufschreibst, soll eingepackt werden, hake ab, was du bereits eingepackt hast und streiche weg, was doch nicht mit soll. So kannst du schon vorher imaginär und energiesparend deinen Koffer packen.

[illegible]

AN ALLES GEDACHT?

Geht es dir auch manchmal so, dass du den Wald vor Bäumen nicht mehr siehst? Fliege mal über die Liste und markiere an, was du brauchst. Die Liste soll als Anhaltspunkt in der Urlaubsplanung dienen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ergänze gerne!

FÜSSE

- Wander- oder Bergstiefel
- (Sport-) Schuhe
- Badelatschen/ Sandalen
- schicke Schuhe
- Hausschuhe
- Socken (Wandersocken)

BEINE

- lange Hose (Zipp-Off)
- kurze Hose
- Strumpfhose
- Leggings
- Rock
- warme Hose
- Regenhose
- Sporthose

OBERKÖRPER

- Unterwäsche ((Sport-)BH, Unterhose & -hemd, Skiunterwäsche)
- Hemd/ Bluse
- (Funktions-) Shirts lang- oder kurzärmelig
- (Fleece-) Pullover/ Softshelljacke
- Hardshell-/ Regenjacke
- leichte / Warme Jacke
- Nachtwäsche

KOPF

- Sonnenbrille
- Cappy oder Sonnenhut
- Handschuhe/ Mütze/ Buff

WANDERURLAUB

- Tourenrucksack (30-50 Liter)
- Rucksackregenhülle
- Wasserdichte Packsäcke
- Trekkingstöcke
- Trinkflasche/ -system
- Tagesverpflegung
- Kleine Müllbeutel
- Reise-/ Wanderführer
- (Mikrofaser-) Handtuch
- Erste-Hilfe-Set & persönliche Medikamente
- Blasenpflaster/ Tape
- Kulturbeutel
- Insektenschutzmittel
- (Hütten-) Schlafsack
- Isomatte
- Ohrstöpsel
- Taschenmesser
- Taschen-/ Stirnlampe
- Wäscheleine
- Feuerzeug
- Notizbuch/ Stift
- Schlafbrille/ Nackenkissen
- Antibakterielles Handgel
- Universalwaschmittel
- Toilettenpapier
- Taschentücher

TECHNIK

- Mobiltelefon & Ladestecker
- Powerbank
- Kamera
- Adapter für Steckdosen

STRANDURLAUB

- Badebekleidung (Badeshorts/ Bikini)
- Strandtücher
- Sonnenschirm/ -muschel
- Wasserschuhe
- Evtl. Strandkleidung
- Bücher oder E-Reader
- Sonnenschutzmittel
- After-Sun-Lotion
- Schnorchel & Tauchbrille
- wasserdichte Handyhülle

STÄDTEREISE

- Einkaufsbeutel
- Tickets für Sehenswürdigkeiten
- faltbarer Rucksack für Einkäufe
- Gepäckanhänger
- Regenschirm

REISEDOKUMENTE

- gültiger Personalausweis/ Reisepass mit Visum
- Bargeld/ Kredit-/ EC-Karte
- Flug-/ Bahntickets
- Krankenversichertenkarte
- Auslandsreisekrankenversicherung
- Alpenverein / ADAC
- Kopien aller Ausweise
- Notrufnummern & PINs
- Adressliste
- Spiele / Karten
- Geldbeutel/ kl. Schloss

AN ALLES GEDACHT?

CAMPING

- Zelt/ -unterlage
- Zeltheringe & Hammer
- Reparaturhülsen für das Zeltgestänge
- Tarp/ Sonnensegel
- Kissen
- Evtl. kleiner Besen/ Handfeger
- Gaskocher
- Brennstoff
- Windschutz
- Feuerzeug/ Streichhölzer
- Campingkochtöpfe & -pfannen
- Campingteller & -schalen
- Campingbesteck
- Kochutensilien
- Multitool (mit Dosenöffner/ Korkenzieher)
- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Gewürze
- Kühltasche oder Kühlbox
- Geschirrtuch/ Küchenrolle
- Wasserkarister
- Faltschüssel
- Spülmittel
- Spülschwamm/ -bürste
- Müllbeutel
- Feuerschale/ Grill
- Grillkohle & Anzünder
- Grillzange
- Kaffeebereiter
- Thermokanne
- Tupperdose für die Lebensmittel
- Campingstühle
- Campingtisch
- Picknickdecke
- CEE Kabel, Verlängerung, Mehrfachstecker

KOSMETIK

- Zahnbürste & Ladekabel
- Zahnpasta
- Creme für Gesicht
- Creme für Körper
- Bürste/ Kamm
- Seife Gesicht
- Duschbad
- Shampoo
- Spülung
- Maske/ Peeling
- Rasierer (-schaum)
- Schminke
- Abschminkzeug
- Verschiedene Handtücher
- Deo/ Parfüm / Eau de Toilette
- Nagelschere / -knipser / -feile
- Lippenbalsam
- Kontaktlinsen und Pflegemittel
- Wattestäbchen
- Wattepads
- Pinzette
- Zahnseide
- Haargummis / -spangen / -reifen
- Brille / Kontaktlinsen & Reinigung

-
-
-
-
-
-

KURZ BEVOR ES LOSGEHT

- Pflanzen gegossen?
- wer gießt sie während des Urlaubs?
- Tiere versorgt?
- Müll rausgebracht?
- Waschmaschine leer?
- Spülmaschine leer?
- Fenster zu?
- alle Stecker gezogen?
- Sicherungen raus?
- Kühlschrank abgetaut?
- Kloreiniger drin?
- Tanken, Öl, Luft checken, falls du mit dem Auto fährst
- Ersatzschlüssel hinterlegt?
- Wer leert den Briefkasten?

[illegible]



DU
ST NICHT
ALLEIN!

Hürden

STOLPERSTEINE **VOR** DEM URLAUB

Stolpersteine gibt es immer, vor allem, wenn es dann doch noch stressig wird.
Aber wenn du dich darauf vorbereitest, dann kannst du sie vorbeugen bzw.
besser bewältigen.

WENN ...

DANN ...

WENN ich mich total verzettele
und nicht mehr weiß, was ich
gerade einpacken wollte,



DANN nehme ich wieder die
Packlisten in die Hand und
gehe Schritt für Schritt durch.



STOLPERSTEINE IM URLAUB

Stolpersteine gibt es auch im Urlaub, aber wenn du dich darauf vorbereitest, dann kannst du sie vorbeugen und besser bewältigen.

WENN ...

DANN ...

WENN die anderen etwas planen, was ich nicht schaffen kann,



DANN nehme ich mir diesen Tag für mich frei und gräme mich nicht, dass ich nicht dabei sein kann.





Reflexion

ZURÜCK ZUHAUSE

WILLKOMMEN ZU HAUSE

NOTIZEN

Vielleicht hast du einen Nachbarn, der dir die Wohnung und die Pflanzen hütet. Frage ihn doch mal, ob er dir schon einen kleinen Basisvorrat an Nahrungsmitteln besorgen könnte: ein Brot, eine Butter, ein paar Äpfel...

BEENDE DEIN URLAUB AN EINEM DIENSTAG

Dann hast du nämlich nur 3 Arbeits- / Alltagstage vor dir, bevor das nächste Wochenende kommt. Und alle Geschäfte haben auf. Wie kannst du dir das möglich machen?

KOFFER AUSPACKEN

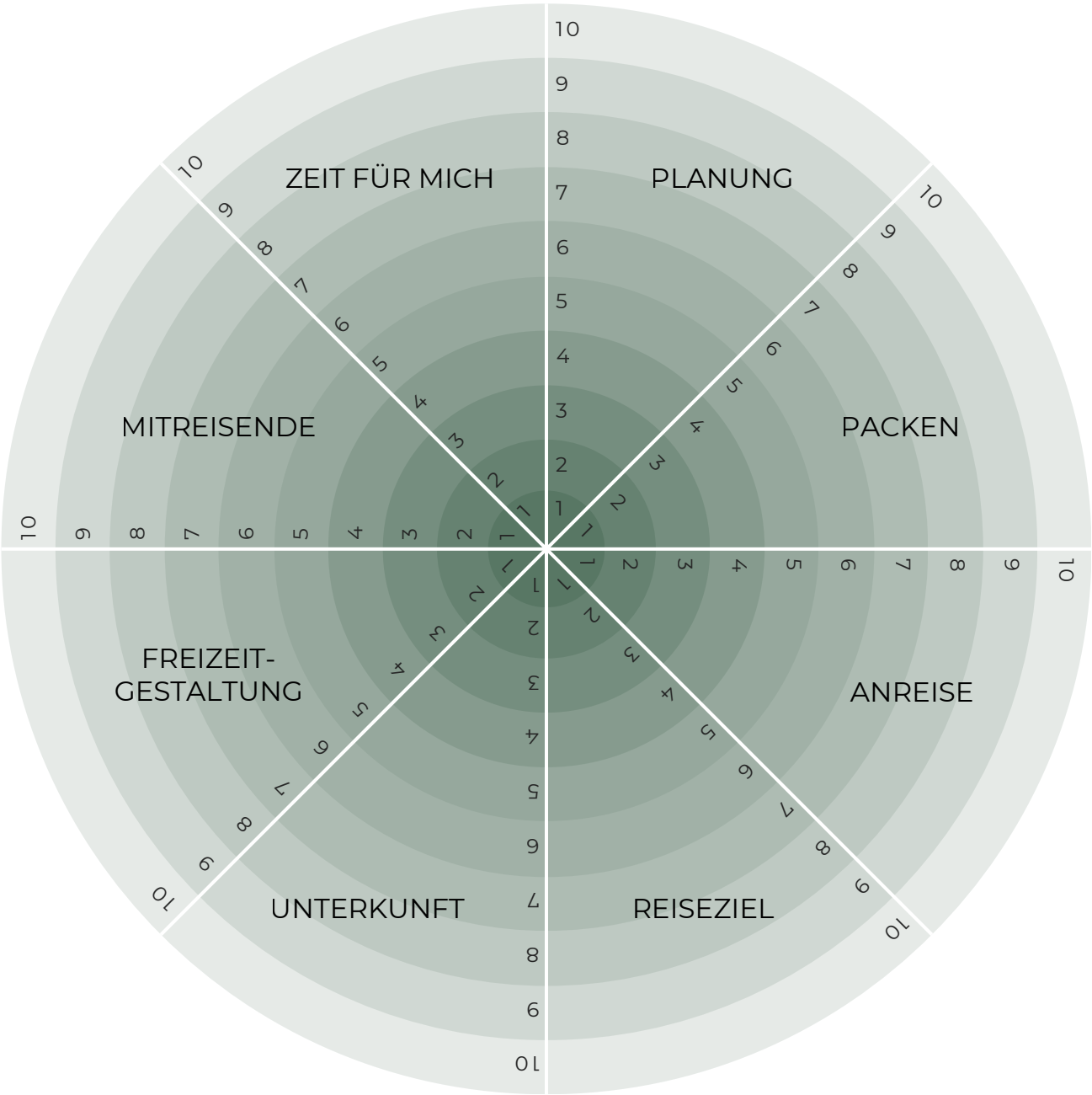
Packe deinen Koffer so aus, wie du ihn auch eingepackt hast: Häppchenweise oder lass ihn auspacken. Und lass dir Zeit mit der Wäsche. Ich wette dein Kleiderschrank ist noch immer voll. Und die Post kann auch bis (über-) morgen warten.

URLAUB VOM URLAUB

Plane dir nach dem Urlaub auch Pause ein. Denn denke dran, auch die Rückreise wird anstrengend: Koffer wieder ein- und auspacken, die Reise, deine Gedanken, was jetzt alles zu Hause ansteht, wenn du nach Hause kommst...

REFLEXION

So, jetzt bist du wieder zu Hause angekommen und der Koffer ist ausgepackt und der Alltag hat dich hoffentlich noch nicht ganz wieder. Dann wird es Zeit für eine Reflexion: Was war super, was darf das nächste Mal anders sein.



REFLEXION-AUSWERTUNG

Übertrage die Punkte und schreibe genau auf, was nächstes Mal anders sein soll.

PLANUNG

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

PACKEN

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

ANREISE

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

REISEZIEL

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

UNTERKUNFT

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

MITREISENDE

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

FREIZEITGESTALTUNG

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N

ZEIT FÜR MICH

/10

NÄCHSTES MAL ANDERS?

J

N



Notizen

NOTIZEN

Schreibe alles auf, was du auf keinen Fall vergessen möchtest.

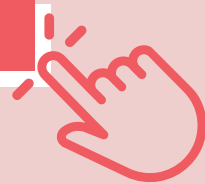


Gute Reise

WENN DU MEHR WILLST



KLICK HIER



Dann lass uns uns zusammen starten:
Hier geht's zum Fatigue-Gespräch.

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



Dieser Urlaubsplaner ist nur so hilfreich, wie du ihn nutzt.

Deshalb bist du jetzt dran 🌂😍🏔️

Gestalte dir einen Fatigue-freundlichen Urlaub. Ja, ich weiß, du würdest die Fatigue am liebsten irgendwo zu Hause lassen? Das geht leider nicht. Also packen wir sie mit in den Koffer und schauen, wie wir das Beste rausholen können, trotz Fatigue... eben Urlaub mit Fatigue.

Berichte mir gerne, wie der Urlaubsplaner bei dir ankam oder teile es auf Social Media und nimm gleich deine Community mit.

deine Sabrina

Dr. Sabrina Han



sabrina_fatiguecoach



fatigue@erfolgreich-schlafen.de



www.erfolgreich-schlafen.de/fatigue

