

Blackout-Notfallkarte

Wenn mein Kopf plötzlich leer ist ...

1. STOPP.

Ein Blackout bedeutet nicht, dass ich nichts weiß. Mein Gehirn reagiert gerade auf Stress.

2. Boden spüren.

Beide Füße fest auf den Boden stellen. Schultern lockern.

3. Atmen.

Langsam einatmen. Atem kurz anhalten. Langsamer ausatmen. Dreimal wiederholen.

4. Blick lenken.

Zuerst eine leichte Aufgabe bearbeiten.

5. Denken statt bewerten.

'Ich beginne mit dem ersten Schritt.'

6. Erinnerung

Ich habe mich vorbereitet. Ich darf nervös sein. Ein Schritt nach dem anderen