

8 Anti-Blackout-Tipps



Tiiiiiiiiieeeeeef Durchatmen!

Nimm 5 ganz ruhige tiefe Atemzüge bis in deinen Bauch hinein.



Lehn dich zurück und trinke einen Schluck!

Mini-Pause zum runterkommen.



Löse deinen Blick vom Blatt und schau mal aus dem Fenster!

Was siehst du? Wie ist das Wetter?



Schließe die Augen und setze ein kleines Lächeln auf!

Das hilft dir zu entspannen und Stresshormone abzubauen.



STOPP: Schluss mit den negativen Gedanken!

Sag dir selbst „Ich schaffe das!“



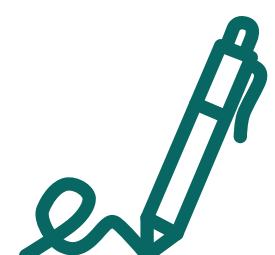
Du stehst auf dem Schlauch? Versuche die nächste Aufgabe!

Mit kühlem Kopf kommst du später zur ersten Aufgabe zurück.



Schau dich um: Du bist nicht allein!

Alle sind nervös, ihr schafft das zusammen.



Keine Ahnung wie du anfangen sollst? Schreib einfach mal drauf los!

Beim Schreiben entwickelst du neue Ideen. Durchstreichen kannst du immer noch.