



Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Blackout und Notfallplan

Bei Blackout

- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Reibe dein Gesicht ab.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf Vorgänge außerhalb des Körpers, also: Was geschieht im Raum? Wie riecht es hier? Was höre ich...?
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt.
- Erwinnere dich an die Konzentrationsübungen mit den Händen
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Führe dir das vorher gesteckte Ziel bzw. die Challenge vor Augen.
- Führe PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) im Sitzen durch.
- Erde dich: Fester Stand der Füße. Mehrfach die Zehen krallen und entspannen.
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Nutze deinen Notfallkoffer.
- Nimm ggf. Kontakt zum Prüfenden auf und informiere ihn, wie es dir geht.

16

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: <https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>

