

Kartenset

Cool bleiben bei Stress,
Prüfungsdruck & Chaos im Kopf

Power-Pose

Steh wie ein Superheld/Superheldin

- Beine hüftbreit auseinander, Hände in die Hüften
 - Brust raus, Kinn hoch
 - 1 Minute stark stehen
- = Signal an dein Gehirn: “Ich pack das!”

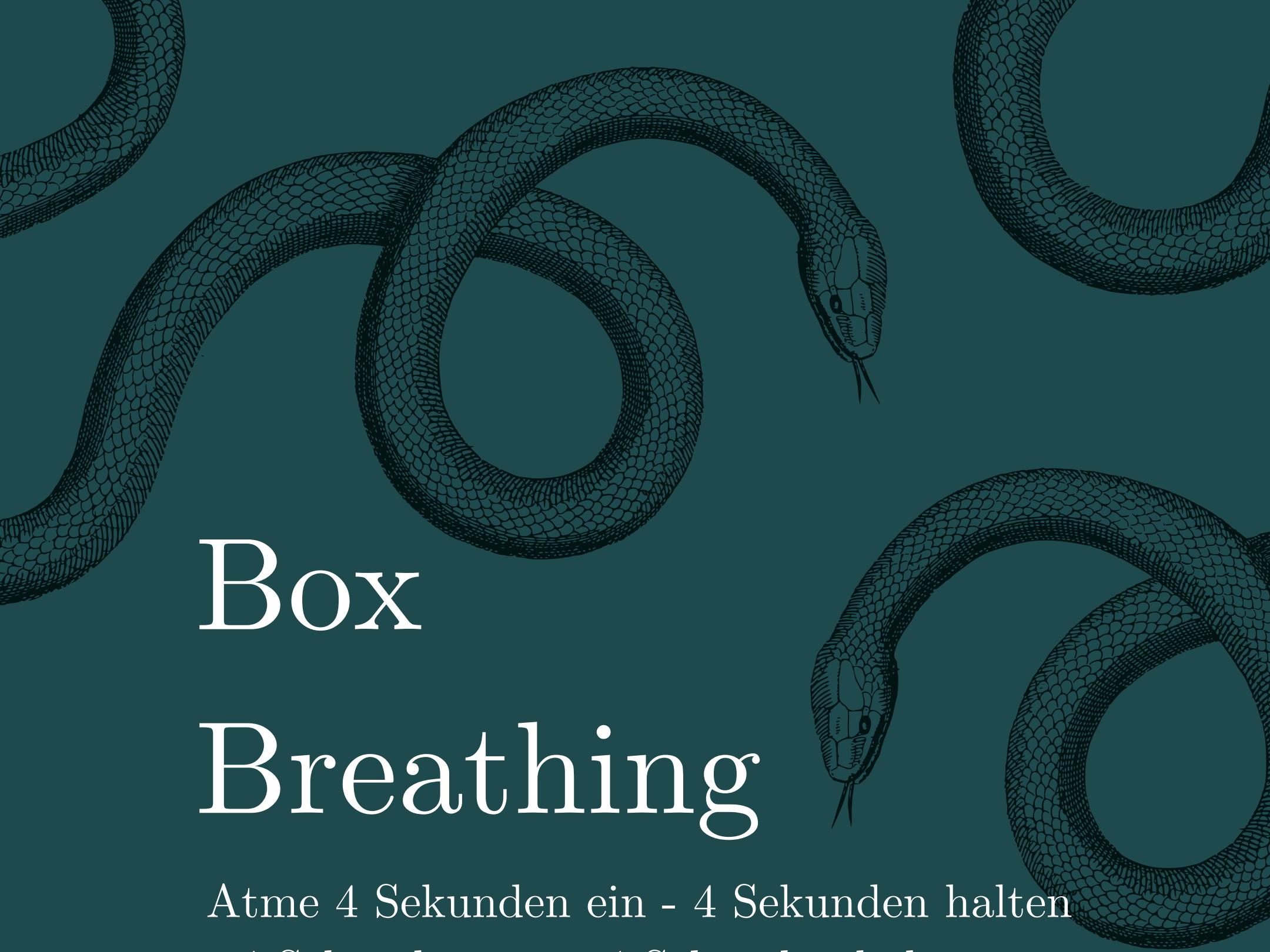


Brain Dump

Nimm Zettel & Stift und schreibe 2 Minuten lang alles auf, was dich nervt. Danach notierst du einen Satz: "Was ich jetzt brauche, ist...."
= Macht den Kopf frei, Chaos geht raus, Klarheit rein.

Quick Release

- Mach eine Faust - 5 Sekunden halten - loslassen.
 - Ziehe deine Schultern zu den Ohren - 5 Sekunden halten - loslassen.
 - Gesicht anspannen, wie wenn du in eine Zitrone beißt - 5 Sekunden halten - loslassen
- = sofort entspannter Körper, weniger Druck



Box Breathing

Atme 4 Sekunden ein - 4 Sekunden halten
- 4 Sekunden aus - 4 Sekunden halten.

Insgesamt 3 Runden = klarer Kopf, mehr
Fokus (wird auch von Spitzensportlern
und den Navy Seals genutzt.)



5-4-3-2-1

Reset

Bringe dich ins Jetzt.

Nehme wahr:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Dinge, die du spürst
- 3 Dinge, die du hörst
- 2 Dinge, die du riechst
- 1 Sache, die du schmeckst

Bye bye Stress-Loop!
Hallo Gegenwart!