

# Blackout - wenn die Angst das Gehirn kurzschließt

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Viele Menschen fürchten sich vor einem mentalen Blackout, einer Situation, in der man vor Angst den Überblick verliert. Solche Situationen können sehr beunruhigend sein, wenn man sie schon einmal erlebt hat. Die folgenden Techniken können Ihnen helfen, geistig flexibel zu bleiben.

▼Und plötzlich blickt man in den Abgrund seiner größten Angst, eine Leere, die alles in sich aufzusaugen scheint. Machen Sie sich keine Sorgen, das ist jedem schon einmal passiert.

## Innehalten und tief durchatmen

Wenn Sie einen mentalen Blackout haben, halten Sie einen Moment inne und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und langsam wieder aus. Das kann helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und Ihren Geist neu zu ordnen.

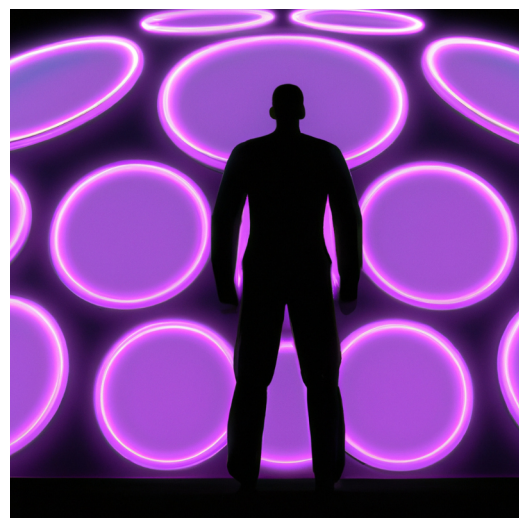


FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

## Erden Sie sich

Verwenden Sie Erdungstechniken, um Ihr Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen.

Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in Ihrem Körper, z. B. wie sich Ihre Füße auf dem Boden anfühlen oder wie sich ein Gegenstand in Ihrer Hand anfühlt.

Dies kann Ihnen helfen, geistige Klarheit zu erlangen und sich wieder zu konzentrieren.

## Wechseln Sie den Fokus

Anstatt sich darauf zu konzentrieren, dass Sie einen mentalen Blackout haben, versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken, z. B. auf ein verwandtes Thema oder einen anderen Aspekt der Situation.

Dieser Fokuswechsel kann dazu beitragen, die mentale Blockade zu durchbrechen und Ihre Gedanken wieder fließen zu lassen.

## Benutzen Sie Gedächtnisstützen oder Erinnerungshilfen

Wenn Sie während eines Blackouts Schwierigkeiten haben, sich an bestimmte Informationen zu erinnern, können Sie Eselsbrücken oder Erinnerungshilfen verwenden, um Ihr Gedächtnis zu aktivieren.

Dazu können Akronyme, Visualisierungstechniken oder die Assoziation der Information mit etwas Vertrautem gehören.

Gehen Sie noch einmal zurück und schauen Sie, ob diese kurze Wiederholung Erinnerungen weckt.

## ERFAHREN SIE IN DIESEM WORKSHOP, WIE ES ZU BLACKOUTS KOMMT, WIE MAN DAMIT UMGEHEN KANN UND WELCHE TIPPS UND TRICKS MAN GEGEN DIE ÄNGSTE ENTWICKELN KANN, DIE BLACKOUTS BEGÜNSTIGEN.

## Akzeptieren und weitermachen

Manchmal ist es am besten zu akzeptieren, dass Sie einen Blackout haben, und zum nächsten Punkt oder Thema überzugehen. Die Situation anzuerkennen und sich zu erlauben, sie loszulassen, kann helfen, die Angst abzubauen und den Verstand wieder in Gang zu bringen.

Es kann helfen, es kurz zuzugeben, damit die anderen wissen, was gerade los ist. Die meisten Menschen werden Verständnis für die Situation haben, in der Sie sich befinden. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

