

... die Knie plötzlich schlottern?

Beitrag von „Peterlustig“ vom 9. Februar 2018, 16:36

Hallo unbekannter User,

reaktion in unbekanntem Situationen ist immer schwer einschätzbar. Dafür muss es nichtmal eine besonders extreme Situation sein (was eh schwer zu definieren ist weil jedem anderes extrem vorkommt).

Ein "Versagen" kann man meiner Erfahrung nach nie prognostizieren. Auch Profis haben schon in sogar bekannten Situationen weil tägliche Arbeit auf einmal "versagt", den Blackout, das schlottern bekommen.

Ich kann aus Erfahrung nur sagen, trainiert trainiert trainiert!

Übt den Einsatz eurer Ausrüstung. Das kann im konkreten Fall so aussehen, das du einen Auffrischkurs in erster Hilfe machst, das du regelmäßig deine Ausrüstung im Auto kontrollierst, den Gebrauch übst. Je öfter ein Vorgang wiederholt wird desto sicherer wird es.

Wenn der Gang zum Kofferraum an die notfallbox, der Griff zum Gurtschneider, die Beschreibung einer Situation für die Meldung an den Rettungsdienst geübt wird bekommt man dadurch Sicherheit. Im Prinzip gilt das was immer im Leben gilt, je mehr wissen, Fähigkeiten, Routine ich in einem Vorgang habe, desto sicherer führe ich ihn durch. Mit den Fähigkeiten kommt dann auch das Selbstbewusstsein und das, ich nenne es mal, starke handeln.

Das gilt genau so wenn du zb einen BOB hast um in entsprechender Situation zu fliehen. Übe es. Führe jeden Handgriff durch, erst langsam dann Steigere das Tempo und den Stress. Es bringt nichts wenn man sich theoretisch überlegt was mache ich wenn ohne es zu probieren.

definiere deinen Prozess/Ablauf, dann praktiziere den Prozess, mach ihn messbar und optimiere ihn.

In einer Situation wie es dir jetzt passiert ist, wenn das schlottern schon da ist, hilft mir nur bewusst machen. Damit meine ich bewusst kurz inne halten, bewusst tief und ruhig durch atmen, bewusst machen der eigenen Fähigkeiten der Ausrüstung der Situation. Den Puls runter fahren.

Letztlich kommt das Zittern und der Blackout durch erhöhte Ausschüttung von Adrenalin im

Körper, dem kannst du durch das runter fahren des Puls durch eben das kurze inne halten entgegen wirken.

So viel von meiner Seite, kann mich ansonsten Bens Worten nur anschließen, ein solches Erlebnis ist kein Grund zum schämen und Angst es hier "offen zuzugeben" ist mM nach unnötig. Ich denke das Forum hier ist offen und selbstkritisch genug so etwas nicht negativ, mit Spott oder ähnlichem zu füllen, sondern wird immer mit Rat und Tat zur Seite stehen. Hier sind genug Profis, die aus ihrer Erfahrung berichten und Tipps geben können. Und das schöne ist, jeder von denen war auch mal Anfänger und Schüler 😊

in diesem Sinne, weitermachen!