

## **... die Knie plötzlich schlottern?**

**Beitrag von „KidCrazy“ vom 9. Februar 2018, 17:32**

Wie die meisten hier schon gesagt haben: Trainieren von bestimmten Situationen bzw. den Umgang mit entsprechenden Werkzeugen hilft.

Sobald der Vorgang vom Körper so stark verinnerlicht ist, dass er das ganz automatisch macht, kommt er auch leichter wieder aus einem Blackout heraus.

In so einem Fall wird dann einfach die "Automatik" abgespult, bis du wieder klar denken kannst.

Gruß,

Kc