

... die Knie plötzlich schlottern?

Beitrag von „Einzelkämpfer“ vom 12. Februar 2018, 12:33

Zitat von Peterlustig;317511

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.

Kann ich bestätigen.

Danke für den Thread!

Gruß Einzelkämpfer