

2. Erste Hilfe bei Brain Fog & Konzentrationslöchern

Sofort-Hilfe-Plan für mentale Klarheit im Arbeitsalltag

Der Ansatz: Hol dir im Arbeitsalltag schnell die mentale Klarheit zurück. Ein Notfall-Plan mit 3-Minuten-Tricks (Atemtechnik, Sinnes-Reset, Struktur-Hacks) bei Wortfindungsstörungen und Denkblockaden.

Der 3-Minuten Sofort-Hilfe Notfall-Plan

MINUTE 1: BIOCHEMISCHER RESET

1 Physiologischer Seufzer (Physiological Sigh)

Zweimal tief durch die Nase einatmen (erst voll, dann noch einen kurzen Atemzug draufsetzen) und lange, langsam durch den Mund ausatmen. **3-mal wiederholen.** Senkt sofort den Puls und baut überschüssiges CO₂ ab.

MINUTE 2: SINNES-FOKUS (5-4-3-2-1 ORIENTIERUNG)

2 Sensorische Rekalibrierung

Hol deinen Präfrontalkortex zurück ins Boot:

- ☐ Sieh dich um: Benenne im Kopf 3 Gegenstände im Raum ganz präzise.
- ☐ Spüre den Kontakt: Füße fest auf dem Boden, Rücken an der Stuhllehne.
- ☐ Nimm 1 Glas kaltes Wasser in kleinen, bewussten Schlucken.

MINUTE 3: STRUKTUR-MICRO-HACK

3 Die "Eine-Sache"-Regel

Bei Überforderung oder Wortfindungsstörungen im Meeting: Stoppe Multitasking sofort. Schreibe nur ein einziges Stichwort auf ein Blatt Papier und fokussiere dich ausschließlich auf den nächsten logischen Satz.

Spickzettel fürs Meeting / Schreibtisch

Symptom	Sofort-Maßnahme
Faden verloren / Wortfindungsstörung	Pause zulassen. Satz sagen: "Lassen Sie mich den Gedanken präzise formulieren..." (Gewinnt 5 Sekunden Zeit).
Nachmittags-Mental-Crash	Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen, 2 Minuten ans offene Fenster stellen.

Silke Mekat – Coaching & Training für Frauen 40+

Praxisnahe Resilienz, mentale Klarheit & Selbstorganisation ohne Esoterik und Floskeln.

Mehr Impulse und Downloads unter **www.Silke-Mekat.de**