

# TAG 5

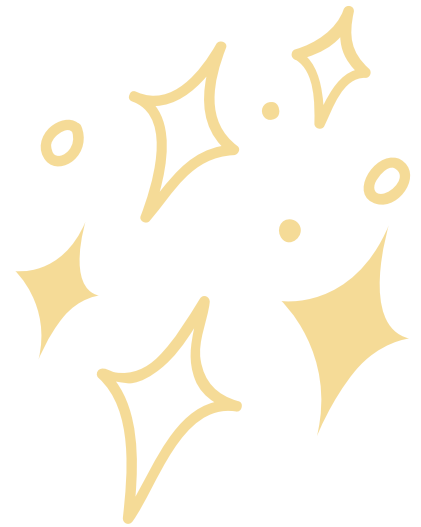
## DEINE AUFGABE

Wir müssen unserem Gehirn neue Wege zeigen und diese trainieren.

Dazu müssen wir jedoch zuerst die 90 Sekunden, in denen die Adrenalinausschüttung am höchsten ist, überbrücken.

Einer von meinen 7 Methoden ist Bewegung:

- Hüpfe am Stand
- Schüttele dich durch
- Lauf auf den Stand
- Stampfe am Boden
- Spanne deinen ganzen Körper an oder die Fäuste
- Atme fest durch



*Probiere bei deinem nächsten Wutanfall aus, die 90 Sekunden Adrenalinausschuss mit Bewegung zu überbrücken. Was funktioniert gut bei dir?*