

Die 5-4-3-2-1-Übung

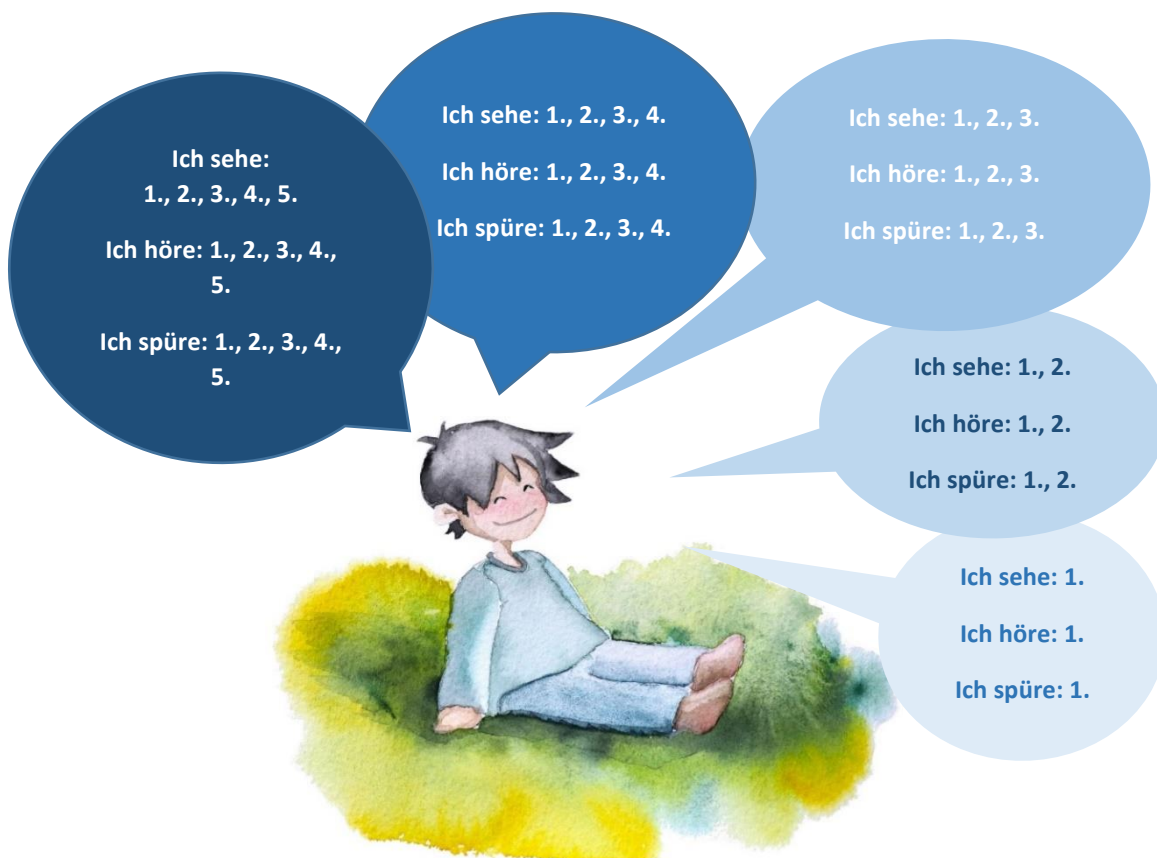
Diese Übung eignet sich besonders in Situationen, in denen man selbst oder jemand anders beginnt „kopflös“ zu werden und sein Gefühl von „Hier und Jetzt“ zu verlieren. Sie hilft u.a. in angstauslösenden Situationen, bei Alpträumen, quälendem Grübeln und dient zur Entspannung und Orientierung.

Anleitung:

Setze dich bequem hin. Suche dir einen Punkt, etwas oberhalb deiner Augenhöhe und konzentriere dich darauf. Nenne dann 5 *Dinge*, die du siehst. Danach 5 *Geräusche*, die du hörst. Dann 5 *Empfindungen*, die du spürst (es dürfen auch ein paar Eindrücke mehrfach dabei sein).

Danach nenne 4 Dinge, die du siehst, 4 *Geräusche*, die du hörst, 4 *Empfindungen*, die du spürst. Danach 3 u.s.w. Immer nacheinander: sehen, hören, spüren.

Variante: Manchmal ist es leichter, die Übung umgekehrt zu machen. Also 1-2-3-4-5. Probiere aus, was angenehmer ist



Wiederhole die Übung so lange, wie es dir lieb ist und bis sie den gewünschten Effekt hat: ruhig und orientiert zu sein, keine Angst mehr zu empfinden, müde zu werden.

Siehe auch: <https://www.uni-regensburg.de/psychologie-paedagogik-sport/psychologie-muehlberger-ambulanz/psychische-gesundheit-waehrend-corona/5-4-3-2-1-achtsamkeit/index.html>