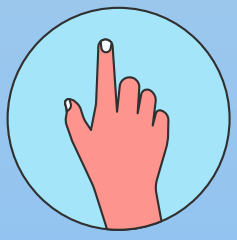
5-4-3-2-1 ÜBUNG

Kennst du das Gefühl, wenn ganz viele Gedanken im Kopf herumflitzen oder du dich plötzlich unruhig fühlst? Dann kann dir diese kleine Übung helfen, wieder ruhiger zu werden – mit deinen Sinnen! Denn deine Sinne können dir zeigen, dass du ganz im Hier und Jetzt bist. Mit der 5-4-3-2-1-Übung lenkst du deine Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf das, was um dich herum ist. Du brauchst nichts weiter als dich selbst

5 DINGE, DIE DU SIEHST

Schau dich um und nenne 5 Dinge, die du siehst. Vielleicht gibt es ein Bild an der Wand, ein Spielzeug, Bäume, Menschen, oder etwas Anderes, das dir auffällt!

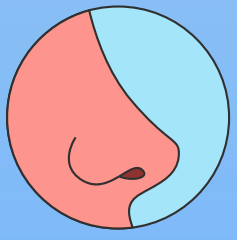


4 DINGE, DIE DU FÜHLST

Fühle die Texturen um dich herum! Was kannst du spüren? Vielleicht den Boden unter deinen Füßen, deine Kleidung oder etwas, das du in der Hand hältst - ohne dich zu bewegen. Was spürst du?

3 DINGE, DIE DU HÖRST

Schließe für einen Moment die Augen und lausche. Was hörst du? Das Zwitschern von Vögeln, Schritte oder vielleicht das Lachen eines Freundes.



2 DINGE, DIE DU RIECHST

Atme tief ein! Was kannst du riechen? Vielleicht den Duft von Blumen, dein Mittagessen oder den Geruch von frischer Luft.

1 SACHE, DIE DU SCHMECKST

Konzentriere dich auf deinen Geschmack! Hast du etwas gegessen oder getrunken? Was kannst du noch schmecken?