

Übung 5-4-3-2-1

nach Yvonne Dolan

Bei der oben genannten Übung handelt es sich um eine Reorientierung- oder auch Achtsamkeitsübung. Sie ist besonders in Situation zu empfehlen, in denen deine Gedanken kein Ende finden. Sie ist aber auch geeignet um aus Flashbacks zu führen und ins „Hier und Jetzt“ zurück zu kehren.

Anleitung:

Schritt 1:

Richte deinen Blick nach vorne, deine Augen sind für deine Umgebung geöffnet.

Dein Atem fließt in seinem eigenen Tempo.

Schritt 2:

- Benenne nun 5 Gegenstände die du gerade siehst. Du kannst die Gegenstände laut aufzählen oder auch leise in deinem Kopf.
- Benenne nun 5 Geräusche die gerade hörst. Wenn es dir leichter fällt kannst du gerne deine Augen dafür schließen.
- Benenne nun 5 Empfindungen die du an deinem Körper spürst. Das kann z.B der Kontakt der Füße auf dem Boden sein.

Schritt 3:

- Wiederhole nun Schritt 2, diesmal benenne aber nur 4 Gegenstände die du siehst, nur 4 Geräusche die du hörst und 4 Empfindungen die du spürst.
- Die Übung wird sooft wiederholt bis du bei einem Gegenstand, einem Geräusch und einer Empfindung bist.

Hinweise:

- Du kannst gerne Dinge wiederholt aufzählen.
- Hast du dich verzählt kein Problem, achte beim nächsten Zählen wieder vermehrt darauf