



### 5-4-3-2-1 Übung

Konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen auf das Hier und Jetzt, dann können Sie sich effektiv von gegenwärtigen Belastungen und Ängste ablenken.

Ganz egal, wo sie sich gerade befinden: Machen Sie es sich bequem und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die Sie **sehen** können (z.B. ihr Handy auf dem Tisch), als nächstes fünf Dinge, die Sie **hören** können (z.B. ein vorbeifahrendes Auto, zwitschernde Vögel).

Und danach fünf Dingen, die Sie **spüren** können (z.B. die Uhr an Ihrem Handgelenk, Ihr Rücken an der Lehne des Stuhl). Im Anschluss gehen sie die Kategorien, **Sehen, Hören, Spüren** erneut nacheinander durch, indem Sie sich 4-mal, dann 3-mal, dann 2-mal und zum Schluss einmal auf die jeweilige Kategorie konzentrieren.

Es ist vollkommen okay, wenn Sie immer wieder dieselben Dinge wahrnehmen. Sollte es Ihnen passieren, dass Sie von einem Bereich zum anderen springen, weil sie vielleicht ein neues Geräusch hören, obwohl Sie gerade in der Kategorie Sehen sind – machen Sie sich keine Sorgen, solche Sprünge sind ein Zeichen dafür, dass die Übung bei Ihnen besonders gut funktioniert.

Sie werden merken, dass Ihnen vielleicht ein Bereich leichter fällt. Das ist ganz normal und geht den meisten Menschen so. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie Ihre Wahrnehmungen am Anfang laut aussprechen oder im Kopf benennen. Sie bestimmen, in welchem Tempo Sie die Übung ausführen möchten und die Reihenfolge der Sinne. Wenn Sie Lust haben und die Situation es erlaubt können Sie auch Ihre anderen Sinne mit einbeziehen und darauf achten, was Sie riechen oder schmecken können. Es ist Ihre Übung die Sie ganz nach Ihren Vorlieben gestalten können.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“