Meine Sonderübung für Dich

5-4-3-2-1-Methode

So funktioniert die 5-4-3-2-1-Methode:

Wenn der Kopf nicht stillsteht: die 5-4-3-2-1-Methode bringt Dich in 60 Sekunden zurück ins Hier & Jetzt.

Ziel: das Nervensystem zu beruhigen, den Geist ins Hier und Jetzt zu holen, besonders bei Stress, Angst oder Überforderung.

Benenne nacheinander:

- **5 Dinge,** die Du sehen kannst
- **4 Dinge**, die Du fühlen kannst (tasten)
- **3 Dinge**, die Du hören kannst
- **2 Dinge,** die Du riechen kannst
- **1 Ding,** das Du schmecken kannst

Die **5-4-3-2-1 Methode** ist recht bekannt, besonders in der Achtsamkeits- und Therapiewelt. Sie wird oft als „Grounding-Technik" bezeichnet und häufig bei Angstzuständen, Panikattacken oder starkem Stress eingesetzt.

Sie ist populär, weil sie einfach zu merken und überall anzuwenden ist.

5-4-3-2-1-Methode

Geführte Achtsamkeitsübung

Atme einmal tief ein.
Und langsam wieder aus.
Spüre, wie Dein Körper hier ankommt.
Jetzt beginne, Deine Aufmerksamkeit sanft nach außen zu lenken -
in den Raum um Dich herum.

5 Dinge, die Du sehen kannst.

Lass Deinen Blick schweifen.
Nimm bewusst fünf Dinge wahr, die Du gerade sehen kannst –
Formen, Farben, Licht, Schatten …
Sprich sie leise oder in Gedanken aus.

4 Dinge, die Du fühlen kannst.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Tastsinn.
Spüre vier Dinge, die du gerade berühren oder auf deiner Haut wahrnehmen kannst –
vielleicht den Stoff deiner Kleidung, die Oberfläche deines Stuhls,
die Temperatur der Luft oder den Boden unter Deinen Füßen.

3 Dinge, die Du hören kannst.

Lass jetzt Deine Ohren bewusst öffnen.
Welche drei Geräusche kannst Du hören? Vielleicht etwas
in der Ferne, etwas Nahes, deinen Atem …
Einfach wahrnehmen, ohne zu bewerten.

2 Dinge, die Du riechen kannst.

Atme bewusst ein. Was nimmst Du wahr?
Vielleicht einen Duft im Raum, den Geruch Deiner Kleidung oder einfach die neutrale Luft.
Wenn Du gerade nichts riechst – ist auch das eine Wahrnehmung.

1 Sache, die du schmecken kannst.

Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Mundraum.
Was schmeckst Du? Vielleicht ein Nachklang von etwas, das Du gegessen
oder getrunken hast. Oder einfach nur neutral – auch das ist in Ordnung.
Atme noch einmal tief ein …
… und wieder aus.

Du bist jetzt ganz im Hier.
Sicher. Geerdet. Wach.