

## Die 5-4-3-2-1 Übung

*Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.*

- 1.** Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- 2.** Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – **fünf** Dinge auf, die Sie gerade **sehen** können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
- 3.** Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie **hören** können und zählen Sie auch hier **fünf** Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
- 4.** Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie **spüren** können und nennen sie **fünf** Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
- 5.** Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils **vier** Dingen, die Sie **sehen**, **hören** und **spüren**. Dann geht es weiter mit **drei** Dingen, **zwei** Dingen und schließlich mit jeweils **einer** Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).