

5-4-3-2-1 Übung

Die Übung richtet den Fokus wieder auf die Gegenwart. Sie macht wach und konzentriert. Achte für 10 Sekunden zuerst auf deinen Atem und lege dann los.

Zähle auf:



5 Dinge, die du sehen kannst: Wo bist du? Was siehst du?



4 Dinge, die du fühlen kannst: Was fühlst du z.B. mit den Händen?



3 Dinge, die du hörst: Welche Geräusche hörst du um dich herum?



2 Dinge, die du riechen kannst: Was riechst du?



1 Sache, die du schmecken kannst: Welcher Geschmack ist in deinem Mund?