

## 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?