

# Anleitung 5-4-3-2-1 Technik



## Anleitung

Nehmen Sie eine angenehme Sitzposition ein. Suchen Sie sich einen Punkt, den Sie fixieren mögen. Der Blick bleibt während der gesamten Übung auf diesen Punkt ausgerichtet. Versuchen sie so wenig wie möglich mit den Augen zu blinzeln.

Beschreiben Sie nach der folgenden Formel jeweils Gegenstände, die Sie sehen, hören oder spüren können. Sie können die Formel entweder laut aussprechen oder gedanklich durchlaufen.

Jeweils 5 Wiederholungen:	„Ich sehe ...“	5 mal: „Ich höre ...“	5 mal: „Ich spüre ...“ →
Jeweils 4 Wiederholungen:	„Ich sehe ...“	4 mal: „Ich höre ...“	4 mal: „Ich spüre ...“ →
Jeweils 3 Wiederholungen:	„Ich sehe ...“	3 mal: „Ich höre ...“	3 mal: „Ich spüre ...“ →
Jeweils 2 Wiederholungen:	„Ich sehe ...“	2 mal: „Ich höre ...“	2 mal: „Ich spüre ...“ →
Jeweils 1 Mal:	„Ich sehe ...“	1 mal: „Ich höre ...“	1 mal: „Ich spüre ...“ →

Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie für einen Moment die Entspannung Ihres Körpers.

Lösen Sie sich nach einer Zeit langsam von dem Zustand und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Umwelt. Nehmen Sie bewusst drei tiefe, ruhige Atemzüge und öffnen Sie Ihre Augen dann wieder in Ihrem Tempo. Blicken Sie sich um und bewegen Sie ihren Körper ein wenig. Sie können sich auch recken und strecken, als wären sie gerade aufgestanden.



## Achtung

1. Sollte ihnen bei der Übung unwohl z. B. schwindelig werden, brechen Sie die Übung einfach ab!
2. Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!
3. Sollten – z. B. während der Phase des Sehens – Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in die Übung!
4. Sollten Sie mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten, kann dies ein Zeichen für Ihre Entspannung sein. Fahren Sie einfach mit einer beliebigen Wahrnehmung fort!
5. Bei manchen Personen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!