

Die 5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung

(gegen Stress & innere Unruhe)



Ziel:

Diese Übung hilft Ihnen, sich in stressigen Momenten zu beruhigen und Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

So funktioniert die Übung:

1. **5 Dinge sehen** 👁️ → Schauen Sie sich um und benennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen können (z. B. „eine Lampe, ein Fenster, eine Tasse...“).
2. **4 Dinge fühlen** ✋ → Konzentrieren Sie sich auf vier Dinge, die Sie gerade spüren (z. B. „den Boden unter meinen Füßen, die Kleidung auf meiner Haut...“).
3. **3 Dinge hören** 👂 → Achten Sie bewusst auf drei Geräusche in Ihrer Umgebung (z. B. „Vogelgezwitscher, das Ticken einer Uhr...“).
4. **2 Dinge riechen** 👃 → Riechen Sie zwei Dinge um sich herum (z. B. „frische Luft, einen Kaffee...“).
5. **1 Ding schmecken** 🍷 → Konzentrieren Sie sich auf einen Geschmack (z. B. „einen Tee, ein Bonbon...“).

Tipp:

Falls Sie sich in einer akuten Stresssituation befinden, wiederholen Sie die Übung einige Male langsam, bis Sie sich ruhiger fühlen.