

5-4-3-2-1-Übung

Wenn Schmerzen oder sorgenvollen Gedanken uns belasten, kann diese Übung uns helfen, aus dem Grübel- und Schmerzkreis auszutreten und uns abzulenken. Die Aufgabe ist:

5 Gegenstände aufzuzählen, die Sie sehen,

5 Geräusche aufzuzählen, die Sie hören,

5 Körperempfindungen zu benennen, die Sie wahrnehmen,

dann

4 Gegenstände aufzuzählen, die sie sehen,

4 Geräusche aufzuzählen, die Sie hören,

4 Körperempfindungen zu benennen, die Sie wahrnehmen usw.

Die Wahrnehmungen können dabei laut oder leise ausgesprochen werden oder nur gedacht werden.

Gerne dürfen sich Wahrnehmungen auch wiederholen!

