

5-4-3-2-1

Finden Sie eine angenehme Position für Ihren Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Sie ihren Blick ruhen lassen können. Die Augen sind dabei zunächst offen!

Am Ende der Übung zählen Sie einfach rückwärts von 4 bis 1. Bei der Zahl 4 bewegen Sie ihre Füße und Beine wieder, bei der Zahl 3 kommen die Hände und Arme hinzu, bei der Zahl 2 räkeln und strecken Sie den ganzen Körper mit Rumpf und Kopf, atmen wieder tief und erst bei der Zahl 1 öffnen Sie erfrischt und hellwach die Augen.

Du weißt, dass du dir während der ganzen Übung erlauben kannst, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die wichtig ist, um dein Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich kannst du dich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder aber die Übung ohne Rücknahme bewusst zum Einschlafen nutzen.

Sage dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst.

5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →

4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →

3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →

2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Hinweise, damit es funktioniert:

Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung.

Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten, ist dies ein Zeichen, dass Sie es gut machen und besonders schnell entspannen. Sie können dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Sie waren und fortfahren.

Wenn Sie während der Übung merken, wie sich die Augen schließen wollen, lassen Sie die Augen sich schließen! Sie können dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.