

5-4-3-2-1

Therapeut*innenversion

Beschreibung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

Sag' 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 ... !

Anmerkungen

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

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechsle einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in deine Wahrnehmung!

Wenn du bemerkst, dass du mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten bist, ist das ein Zeichen, dass du gerade wieder voll im Hier und Jetzt angekommen bist. Lobe dich dafür, denn genau darum geht es! Dann „rate“ wo du in der Übung warst und fahre fort.

Wenn du während der Übung merkst, wie sich die Augen schließen wollen, lass die Augen sich schließen! Du kannst 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.