

5-4-3-2-1 METHODE



**Stoppe
Grübel Schleifen,
lindere Angst
oder Stress**

**- komm wieder
ins *Hier & Jetzt*.**

Hier ist eine kleine, einfache Übung, die dir helfen kann, wieder etwas Boden unter den Füßen zu spüren, wenn alles gerade zu viel wird. Sie nennt sich die **“5-4-3-2-1 METHODE” zur Erdung** und kann dir helfen, aus der Überforderung wieder etwas zurück in den Moment zu kommen.

Anwenden bei:

- übermäßiges Grübeln
- Schlafstörungen
- akute Krisensituationen oder Stressmomente



Du kannst diese Übung jederzeit machen - sie dauert nur wenige Minuten, braucht, keine Vorbereitung und kann dir helfen, innerlich wieder ein Stück zur Ruhe zu kommen.

Diese Methode kannst du anwenden, um dich aus der **Grübel-Falle** rauszuholen, diese zu unterbrechen und weiterhin und vollständig zu unterbinden: Wenn du merkst, dass deine Gedanken unaufhörlich um ein und dasselbe Thema kreisen und sie zu keinem Ergebnis und Abschluss/Ende führen oder unangenehm von einem Gedanken zum nächsten Springen (Grübeln), dann unterbrich deine Gedanken, „schmeiß“ sie bewusst raus und starte mit dieser Übung.

Du kannst die Übung auch zum **Einschlafen** (geg. Schlafstörungen) nutzen oder in einer akuten **Krisensituation** zum Intervenieren anwenden.



HINWEISE & TIPP

Hinweise:

- Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen.
- Wenn während der Phase des Sehens Geräusche stören, einfach zum Hören wechseln und integrieren.
- In der Abfolge durcheinander zu geraten ist ein gutes Zeichen (schnelle Entspannung). – dann einfach „raten“ wo du warst und fortfahren.
- Wenn Augen sich schließen wollen, einfach zulassen und dann z. B. die Wahrnehmungen mit geschl. Augen beschreiben oder nur noch hören & spüren.
- Durch lautes Aussprechen und Hören der eigenen Stimme kann sich die Wirkung verstärken.

Tipp: Sprich die Schritte laut oder leise aus. Du kannst sie auch aufschreiben.

Wenn nötig: Wiederhole die Übung ein- oder mehrmals.

Sie hilft, deinen Fokus raus aus dem Gedankenkarussell – rein ins Jetzt zu bringen.

5-4-3-2-1 METHODE



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Nimm dir einen ruhigen Moment - gerne auch im Sitzen - und atme bewusst ein und aus. Finde eine angenehme Position für den Körper und einen Punkt im Raum, auf dem du deinen Blick ruhen lassen kannst. Die Augen bleiben zunächst geöffnet.

Während der ganzen Übung kannst du jederzeit Veränderungen der Körperhaltung durchführen, die wichtig sind, um das Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Du kannst jederzeit die Augen schließen und sie jederzeit wieder öffnen. Wenn du die Übung für dich machst, kannst du sie auch zum Einschlafen nutzen.

Sage nun laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen in diesem Moment jetzt gerade wahrnimmst. Dann richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf:



5 Dinge sehen - 5 Dinge, die du siehst.

→ Schau dich um und nenne 5 Dinge, die du gerade bewusst sehen kannst.
(z. B. das Licht, ein Gegenstand, eine Farbe, ein Muster, ein Schatten, die Lampe, Licht, ein Bild an der Wand, deine Schuhe, ...)



4 Dinge fühlen - 4 Dinge, die du spürst.

→ Spüre in deinen Körper und nenne 4 unterschiedliche Dinge, die du gerade fühlen kannst.
(z. B. den Stuhl auf dem du sitzt, der Boden unter deinen Füßen, die Kleidung auf deiner Haut, der Stoff deiner Kleidung, deine Hände auf deinem Schoß, die Temperatur ...)



3 Dinge hören - 3 Dinge, die du hörst.

→ Höre genau hin: Welche 3 Geräusche kannst du jetzt wahrnehmen?
(Lausche - egal ob es draußen ein Vogel ist, das Ticken einer Uhr, ein entferntes Geräusch, entfernte Stimmen, deine Atmung oder völlige Stille ...)



2 Dinge riechen - 2 Dinge, die du riechst.

→ Nimm 2 Gerüche wahr – oder erinnere dich an zwei dir bekannte Gerüche.
(z. B. Kaffee, Tee, dein Shampoo, Parfüm, frische Luft ...
– oder auch einfach bemerken, dass du gerade nichts Bestimmtes riechst.)



1 Sache schmecken - 1 Sache, die du schmeckst.

→ Was kannst du gerade schmecken – oder dich daran erinnern?
Sind sie sauer, salzig, scharf oder bitter? Was lösen sie in dir aus?
(z. B. Zahnpasta, Kaugummi, Kaffee ...)

BONUS:

BONUS

1 Sache, die du dir selbst sagen möchtest.

Etwas Sanftes, Wahres. Zum Beispiel: "Ich darf fühlen, was ich fühle." oder "Ich bin in Sicherheit." oder "Es ist okay, gerade nicht okay zu sein."