

Wahrnehmungsübung zur Selbstberuhigung 5 – 4 – 3 – 2 – 1

1. Variante

5 mal: Ich sehe ...

4 mal: Ich höre ...

3 mal: Ich spüre ...

2 mal: Ich rieche ...

1 mal: Ich schmecke...

2. Variante

Ablauf variieren z.B. mit 5-mal riechen in der Küche beginnen

3. Variante wenn 1 und 2 nicht ausreichen

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

Hinweise, damit es funktioniert:

1. Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen! Gerne dürfen Sie die Herausforderung annehmen und versuchen Neues wahrzunehmen.
2. Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechseln Sie einfach zum Hören und integrieren Sie die Geräusche auf diese Weise in Ihre Wahrnehmung!
3. Wenn Sie mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten ist das kein Problem. Sie "raten", wo Sie waren und fahren fort.
4. 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.
5. Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn Sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!

Sollten sich die unangenehmen Gefühle verstärken, was i.d.R. nicht der Fall ist, dann brechen Sie die Übung ab und orientieren sich im Raum und in der Zeit: „Heute ist der ...*Datum*... und ich bin ... *Jahre* alt.“