

5-4-3-2-1 Methode im HIER & JETZT

Bei der 5-4-3-2-1 Methode (nach Betty Erickson bzw. Yvonne Dolan) geht es darum die **Aufmerksamkeit ganz gezielt auf das Hier und Jetzt zu legen**.

Sie beginnen die Übung indem Sie zunächst fünf Dinge in Ihrer Umgebung aufzählen, die Sie **sehen**. Sie müssen dabei nichts Besonderes entdecken. Nehmen Sie einfach 5 verschiedene Dinge (zB. Gegenstände, Pflanzen, Farben etc...) wahr und lassen Sie sich dabei so viel Zeit wie Sie möchten. Zählen Sie diese Wahrnehmungen laut oder in Gedanken auf.

Bemerken Sie dann fünf Dinge, die sie **hören** können und benennen Sie diese ebenso. Danach nehmen Sie nacheinander fünf Dinge wahr, die Sie **spüren** können (zB. den Kontakt der Füße zum Boden, Schlüssel in der Hosentasche, die Fingerspitzen auf der Lehne....).

Sie wiederholen den Ablauf dann entsprechend mit 4,3,2 und zuletzt einer Wahrnehmung pro genannter Sinnesmodalität. Der letzte Durchlauf kann dann auch mehrmals wiederholt werden, wenn Sie Lust dazu haben.

•
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, wechsele einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in Deine Wahrnehmung
- Wenn Du mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten bist, ist dies ein Zeichen, dass Du es gut machst und besonders schnell entspannst. Du kannst dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Du warst und fortfahren.
- Wenn Du während der Übung merkst, wie sich Deine Augen schließen wollen, schließe sie! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

5-4-3-2-1 Methode in der Erinnerung an einen wunderbaren Ort

Bei dieser 5-4-3-2-1 Methode geht es ebenfalls darum, im Jetzt zu sein und wieder in die Kraft zu kommen

Wähle zunächst eine Situation /einen Ort aus Deiner Erinnerung an dem Du mal warst, wo alles einfach mal richtig gut und wunderbar war.

Du beginnst die Übung in dem Du mit geschlossenen Augen fünf Dinge in der erinnerten Umgebung aufzählst, die Du dort **sehen konntest** und lass Dir dabei so viel Zeit wie Du möchtest. Zähle diese Wahrnehmungen laut oder in Gedanken auf.

Erinnere dann fünf Dinge, die Du **hören** konntest und benennst. Danach erinnere 5 Dinge, die Du **spüren** konntest (z.B. den Boden unter Deinen Füßen, Hände auf den Oberschenkeln, Wind auf der Haut, Sonne im Gesicht...)

Du wiederholst den Ablauf dann entsprechend mit 4,3,2 und zuletzt einer Wahrnehmung pro genannter Sinnesmodalität. Der letzte Durchlauf kann dann auch mehrmals wiederholt werden, wenn Du Lust dazu hast.

•

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, wechsele einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in Deine Wahrnehmung
- Wenn Du mit der Abfolge der Übung durcheinander geraten bis, ist dies ein Zeichen, dass Du es gut machst und besonders schnell entspannst. Du kannst dann entweder in diesem Zustand verweilen oder "raten", wo Du warst und fortfahren.