



Alexandra Gerl

Heilpraktikerin für Psychotherapie



5-4-3-2-1-Übung



1



Die Übung

Eine einfache Achtsamkeits- und Orientierungsübung, die Dir helfen kann, Deine Aufmerksamkeit nach außen zu lenken und wieder mehr im Hier und Jetzt anzukommen.

2



Wirkung

- kann helfen, innere Unruhe zu reduzieren
- unterstützt dabei, Gedanken zu unterbrechen
- fördert Orientierung und Selbstregulation

3



Anwendung

- bei Anspannung oder Stress
- wenn Gedanken kreisen oder der Kopf sehr voll ist
- in Momenten von Überforderung oder Unsicherheit

4



So geht's

1. Nenne 5 Dinge, die Du sehen kannst.
2. Nenne 4 Dinge, die Du fühlen oder spüren kannst.
3. Nenne 3 Dinge, die Du hören kannst.
4. Nenne 2 Dinge, die Du riechen kannst.
5. Nenne 1 Sache, die Du schmecken kannst oder die Du gerade gern schmecken würdest.

5



Worauf Du achten kannst

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen. Du kannst Dir Zeit lassen und nur das wahrnehmen, was im Moment für Dich zugänglich ist.

6



Hinweis

Diese Anleitung dient der Unterstützung im Alltag und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

