

5-4-3-2-1-Erdungsübung

Mit den Sinnen zurück ins Hier und Jetzt

Bei starker Anspannung, Grübeln oder Dissoziation hilft es, die Aufmerksamkeit nach außen zu lenken. Nimm dir einen Moment, atme ruhig und gehe die fünf Sinne nacheinander durch. Du kannst die Antworten aufschreiben, flüstern oder im Kopf benennen.

Meine Anspannung vorher (0 = ruhig, 10 = kaum auszuhalten)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5

Das sehe ich Fünf Dinge, die ich um mich herum sehe

4

Das kann ich fühlen Vier Dinge, die ich spüre oder berühren kann (Kleidung, Boden, Tischkante ...)

3

Das höre ich Drei Geräusche, die ich wahrnehme

2

Das rieche ich Zwei Gerüche, die ich wahrnehme

1

Das schmecke ich Eine Sache, die ich schmecke (oder ein Geschmack, den ich mag)

Meine Anspannung nachher

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Gut zu wissen: Fallen dir keine fünf Dinge ein, reichen auch weniger. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Atme zwischendurch ruhig aus und wiederhole die Übung gern, bis sich die Anspannung etwas gelöst hat.