





## 5-4-3-2-1-Methode

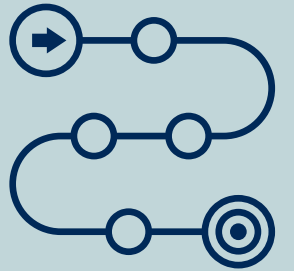
 **Individuum**, Team, Organisation

 Diese Übung dient der gezielten Aktivierung der Sinne, um die Selbstwahrnehmung zu fördern und die Aufmerksamkeitssteuerung zu verbessern. Sie kann helfen, akuten Stress abzubauen, die emotionale Regulation zu unterstützen und die Fähigkeit zur Gegenwartsorientierung zu stärken.

 3'-5'

 [https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien\\_blog\\_2021/blog2a\\_merkblatt\\_5-4-3-2-1.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien_blog_2021/blog2a_merkblatt_5-4-3-2-1.pdf?utm_source=chatgpt.com)

1. **Sehen:** Wähle fünf Dinge, die du bewusst wahrnimmst, und achte dabei auf Details wie Farben, Formen oder Bewegungen.
2. **Hören:** Finde vier Geräusche, die dich umgeben – unabhängig von ihrer Lautstärke oder Distanz.
3. **Fühlen:** Spüre drei Dinge bewusst, die du gerade körperlich wahrnimmst.
4. **Riechen:** Konzentriere dich auf zwei Gerüche in deiner Umgebung oder suche aktiv nach einem Duft.
5. **Schmecken:** Achte auf einen Geschmack in deinem Mund oder nimm bewusst einen Schluck Wasser oder Tee.



Es kann schwierig sein, sich auf alle Sinne gleichermaßen zu fokussieren; schrittweise Anleitung ist dabei unterstützend.

Eine wertfreie Haltung und sanfte Heranführung erleichtern den Zugang.

In reizarmen Umgebungen, z.B. Büroräume, können manche Sinne schwerer angesprochen werden.

Für stetige Praxis Teilnehmende ermutigen, die Übung in ihren Alltag zu integrieren.

