

## Achtsamkeitsübung mit der 5-4-3-2-1 Methode



Foto: CCO - hand-3978193\_1920

Lenke deine Aufmerksamkeit abwechselnd auf bestimmte Sinne und benenne, was du wahrnimmst.

Wichtig ist, dass du die Dinge wirklich bewusst wahrnimmst und einen Augenblick bei der Wahrnehmung verweilst.

Die wahr genommenen Dinge können sich dabei wiederholen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf:

- 5 Dinge, die du **siehst**
- 5 Dinge, die du **hörst**
- 5 Dinge, die du **tastest** oder körperlich **empfindest**

Nach dem ersten Durchlauf fahre fort mit 4 Dingen, die du siehst - vier Dingen, die du hörst - 4 Dingen, die du tastest oder körperlich empfindest und dann 3 Dinge...usw.