



5-4-3-2-1 Methode

Finde eine angenehme Position für Deinen Körper und einen Punkt im Raum, auf dem Du Deinen Blick ruhen lässt. Die Augen sind zunächst offen! Am Ende der Übung nimm Dich entweder wie bei einem Entspannungstraining zurück oder zähle einfach rückwärts von 10 bis 1, wobei Du bei jeder Zahl ein bisschen wacher, aufmerksamer und erholter bist, Dich mehr und mehr bewegst und tief atmest, um zuletzt erfrischt und hellwach die Augen zu öffnen. Du weißt, dass Du Dir während der ganzen Übung erlauben kannst, jede körperliche Veränderung durchzuführen, die dazu dient, Dein Wohlbefinden zu erhalten. Natürlich kannst Du Dich auch jederzeit vorher in der oben beschriebenen Weise zurücknehmen oder die Übung bewusst zum Einschlafen nutzen!

Sage Dir laut oder in Gedanken, was Du mit Deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

↓ 5 mal: **Ich sehe ...!**
↓ 4 mal: **Ich sehe ...!**
↓ 3 mal: **Ich sehe ...!**
↓ 2 mal: **Ich sehe ...!**
↓ 1 mal: **Ich sehe ...!**

↓ 5 mal: **Ich höre ...!**
↓ 4 mal: **Ich höre ...!**
↓ 3 mal: **Ich höre ...!**
↓ 2 mal: **Ich höre ...!**
↓ 1 mal: **Ich höre ...!**

↓ 5 mal: **Ich spüre ...!**
↓ 4 mal: **Ich spüre ...!**
↓ 3 mal: **Ich spüre ...!**
↓ 2 mal: **Ich spüre ...!**
↓ 1 mal: **Ich spüre ...!**

Damit es funktioniert:

Es ist in Ordnung, immer wieder die selben Wahrnehmungen zu benennen! Wenn z.B. Geräusche stören während der Phase des Sehens, wechsele einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in deine Wahrnehmung! Wenn Du durcheinander gerätst mit der Abfolge der Übung, ist dies ein Zeichen, dass Du es gut machst und 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 die Augen schließen wollen, lass' sie sich schließen! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren. Die Wahrnehmungen laut auszusprechen und dabei die eigene Stimme zu hören, verstärkt bei manchen den positiven Effekt der Übung.