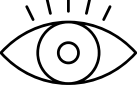






# Die 5-4-3-2-1 Übung

- 1 5 Dinge sehen 
- 2 4 Dinge fühlen 
- 3 3 Dinge hören 
- 4 2 Dinge riechen 
- 5 1 Sache schmecken 



1

# Die 5-4-3-2-1

## Übung

Eine einfache Methode zur Beruhigung und Achtsamkeit

2

3

4

5

Diese Übung ist eine bewährte Technik zur sofortigen Beruhigung bei Stress, Angst oder Panikattacken. Sie nutzt die Sinne, um den Fokus zurück in den gegenwärtigen Moment zu lenken. Dadurch hilft sie, **Grüblerschleifen** zu unterbrechen und sich zu erden.

### Wirkung der 5-4-3-2-1 Methode:

- Beruhigt bei Stress und Angst
- Lenkt die Aufmerksamkeit auf den Moment
- Unterbricht negative Gedankenspiralen
- Fördert Achtsamkeit und Gelassenheit

Die Übung kann jederzeit und überall angewendet werden – sei es in stressigen Momenten, bei Nervosität oder als tägliche Achtsamkeitsübung.