

5-4-3-2-1 Übung

Diese Entspannungsübung kann bei Gefühlen der Überforderung, bei Grübeln und Sorgen, Ängsten und Panik, bei Flashbacks und auch beim Einschlafen helfen.

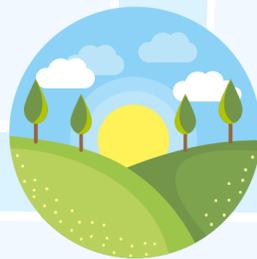
So funktioniert die Übung:

Bei dieser Übung geht es darum, sich mit mehreren Sinnen auf die Umgebung zu konzentrieren. Dadurch liegt die Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf den eigenen Gedanken und Gefühlen. Manchmal braucht es diesen Abstand, um sich von störenden oder belastenden Gedanken zu lösen sowie unangenehme Gefühle zu stoppen.



Zu Beginn...

Machen Sie es sich bequem und lassen Sie Ihre Augen geöffnet. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.



Die Übung:

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Umgebung und sagen Sie sich laut oder in Gedanken jeweils ...

5 Dinge, die Sie **sehen** (z.B. Fenster, Lampe,...)

5 Dinge, die Sie **hören** (z.B. Vogel, Musik,...)

5 Dinge, die Sie **spüren** (z.B. frische Luft, Brille,...)

Wiederholen Sie dies jetzt mit jeweils 4 Dingen, die Sie sehen, hören und spüren; 3 Dingen, die Sie sehen, hören und spüren und so weiter...

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Es ist in Ordnung, wenn Sie die gleichen Dinge mehrmals nennen

KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) & MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Tel.: +43 1 60 191 5201; MEN: Tel.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at