

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Willkommen zu dieser einfachen Übung

Diese Übung können Sie jederzeit durchführen – ob zu Hause, im Büro oder unterwegs. Sie benötigen nur wenige Minuten und einen ruhigen Moment für sich selbst. Sie hilft Ihnen, im gegenwärtigen Moment anzukommen und Stress abzubauen.

Die 5-4-3-2-1 Methode

5

Dinge sehen

Schauen Sie sich um und benennen Sie **fünf Dinge**, die Sie sehen können. Nehmen Sie sich Zeit, jedes Detail wahrzunehmen (Farbe, Form, Licht).

4

Dinge hören

Schließen Sie kurz die Augen. Welche **vier Geräusche** können Sie wahrnehmen? Vogelgezwitscher, ein Auto in der Ferne, oder Ihren eigenen Atem?

3

Dinge fühlen

Konzentrieren Sie sich auf **drei körperliche Empfindungen**. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden? Die Kleidung auf Ihrer Haut? Die Temperatur der Luft?

2

Dinge riechen

Nehmen Sie **zwei Gerüche** wahr. Vielleicht Ihr Parfum, frische Luft, Seife oder den Duft von Kaffee?

1

Sache schmecken

Konzentrieren Sie sich auf **einen Geschmack**. Wenn Sie gerade nichts schmecken, nehmen Sie einen Schluck Wasser und spüren Sie bewusst nach.

Abschluss

Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich jetzt fühlen. Diese Übung ist wie ein kleiner Anker, den Sie jederzeit werfen können.

KONTAKT

Der erste Schritt zur Veränderung

Vereinbaren Sie jetzt Ihr unverbindliches Erstgespräch. Rufen Sie an oder schreiben Sie mir.



Telefon
+43 680 154 55 76



E-Mail
praxis@paternoster.at



Adresse
Hauptplatz 1, 4300 St. Valentin

Online Termin buchen →

www.psychotherapie-paternoster.at