

## 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](http://www.psychotherapie-paternoster.at)