5-4-3-2-1 Sensorischer Reset

Eine einfache Technik, um sich zu erden, wenn man sich überwältigt fühlt. Indem du deine fünf Sinne einsetzt, kannst du deinen Fokus von innerem Stress auf die Welt um dich herum lenken.

WANN ANWENDEN

- ✓ Panik oder Angst
- ✓ Rasende Gedanken
- ✓ Gefühl der Abwesenheit
- ✓ Starke Überforderung

5 BEOBACHTUNGEN

Bemerke 5 Dinge, die du sehen kannst

Farben, Formen, Licht, Objekte...

4 BEOBACHTUNGEN

Bemerke 4 Dinge, die du fühlen kannst

Textur, Temperatur, Gewicht...

3 BEOBACHTUNGEN

Bemerke 3 Dinge, die du hören kannst

Verkehr, Vögel, Summen, Atem...

BEMERKE 2 DINGE, DIE DU RIECHEN KANNST

BEMERKE 1 DING, DAS DU SCHMECKEN KANNST

Nur für Bildungszwecke. Kein Ersatz für professionelle medizinische Versorgung.