

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 BEOBSCHTUNGEN

Bemerke 5 Dinge, die du sehen kannst

Farben, Formen, Licht, Objekte...



4 BEOBSCHTUNGEN

Bemerke 4 Dinge, die du fühlen kannst

Textur, Temperatur, Gewicht...



3 BEOBSCHTUNGEN

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