

5-4-3-2-1: Übung zur Aufmerksamkeitsfokussierung

Nehmen Sie eine bequeme, sitzende Position ein und atmen ein paar Mal tief ein und aus. Suchen Sie sich einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick locker ruhen lassen können.

1. Zählen Sie nun fünf Dinge auf, die Sie **SEHEN** können.

Beispiel: „*Ich sehe ein geöffnetes Fenster, ich sehe einen Vorhang, ich sehe eine Heizung, ich sehe einen Schreibtisch, ich sehe eine Tasse.*“

2. Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie gesehen haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die Sie **HÖREN** können. Zählen Sie nun fünf Dinge, die Sie hören können.

Beispiel: „*Ich höre ein Auto vorbeifahren, ich höre Vogelgezwitscher, ich höre die Heizung rauschen, ich höre Stimmen im Flur, ich höre das Rascheln des Vorhangs im Wind.*“

3. Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie gehört haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die Sie **SPÜREN** können. Zählen Sie nun fünf Dinge, die Sie spüren können.

Beispiel: „*Ich spüre einen Windhauch, ich spüre meine Hose auf der Haut, ich spüre das leichte Drücken meines Schuhs, ich spüre wie meine Oberschenkel auf der Sitzfläche aufliegen, ich spüre ein leichtes Jucken am Ellbogen.*“

4. Wiederholen Sie nun die Schritte 1 bis 3 und zählen Sie diesmal jeweils vier Dinge auf, die Sie sehen, hören und spüren können. Anschließend wiederholen Sie wiederum die Schritte 1 bis 3 und zählen diesmal drei Dinge auf, die Sie sehen, hören und fühlen können. Dann zählen Sie zwei Dinge auf, die Sie sehen, hören und fühlen können und zu guter Letzt jeweils eine Sache, die Sie sehen, hören und fühlen können.

Sie können die Übung auch während eines Spaziergangs durchführen und dort die Aufmerksamkeit auf Dinge fokussieren, die Sie sehen, hören und spüren.
