



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

## 5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung

**Bei der 5-4-3-2-1 Übung geht es darum, die Aufmerksamkeit ganz gezielt ins Hier und Jetzt zu verlagern. Häufig sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft und so in unserem „Autopilot-Modus“ unterwegs, dass wir die Gegenwart nicht bewusst wahrnehmen. Die Übung kann sowohl gegen andauerndes Grübeln helfen als auch zur allgemeinen Entspannung beitragen.**

Die 5-4-3-2-1 Übung kann prinzipiell überall durchgeführt werden – ob im Sitzen, Liegen oder unterwegs. Sie brauchen dazu nur wenige Minuten Zeit. Der bewusste Einsatz der Sinne steht im Vordergrund

### Anleitung

1. Nehmen Sie eine möglichst entspannte Körperhaltung ein, in der Sie sich wohlfühlen. Atmen Sie einige Male tief durch und lassen Sie Ihren Blick auf einem Punkt im Raum ruhen.
2. Nun zählen Sie fünf Dinge auf, die Sie in Ihrer Umgebung sehen können. Dabei muss es sich um nichts Besonderes handeln – egal, ob Sie Gegenstände oder Farben nennen, es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn es die Situation zulässt, sprechen Sie diese fünf Dinge laut aus – andernfalls sagen Sie die Dinge in Ihren Gedanken (z.B.: „Ich sehe einen Tisch, ein Glas, einen Stift, eine Pflanze und ein Foto“).
3. Im nächsten Schritt lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Geräusche in Ihrer Umgebung. Zählen Sie fünf Dinge auf, die Sie hören (z.B.: „Ich höre ein vorbeifahrendes Auto, einen Vogel, das Summen des Kühlschranks, das Zuschlagen einer Tür und das Rauschen der Heizung“).
4. Daraufhin konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und nehmen Sie wahr, was Sie spüren. (z.B.: „Ich spüre meine Oberschenkel auf der Sitzfläche, ich spüre meinen Atem an meiner Nase, ich spüre die Hände auf meinen Beinen, ich spüre, wie meine Füße auf dem Boden stehen und wie der Schlüssel in meiner Hosentasche liegt“).
5. Wiederholen Sie nun die Schritte vier Dingen, die Sie sehen, hören und fühlen. Dann geht es noch einmal von vorne los mit drei Dingen, die Sie sehen, hören und fühlen. Dann nur noch zwei Dinge, die Sie sehen, hören und fühlen. Und zuletzt machen Sie die Übung noch einmal mit nur einer Sache, die Sie sehen, hören und fühlen.
6. Wenn Sie sich auf die Übung einlassen, werden Sie schnell den Effekt bemerken, sich ganz im Hier und Jetzt zu spüren.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend