

# Die Sinne aktivieren

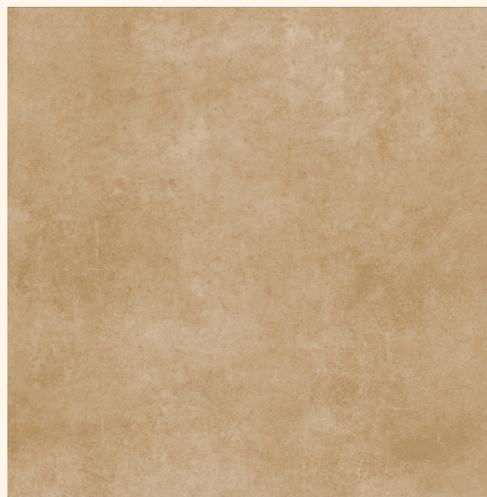
Ein effektiver Weg, um bei akuter Angst oder Überforderung wieder etwas zur Ruhe, raus aus dem Kopf zurück in den Körper und ins Hier und Jetzt zu kommen, ist die

## 5-4-3-2-1 Methode.

Diese scheint auf den ersten Blick sehr simpel aber ist so wirkungsvoll, dass sie als Notfallmethode auch in der Behandlung von Post-Traumatischen-Belastungsstörungen (PTSB) angewendet wird.

Du kannst die Übung jederzeit spontan machen egal wo Du gerade bist. Du kannst sie sogar machen, wenn Du unter Menschen bist, ohne dass es anderen auffallen muss.

Wenn Du zu Hause bist, kannst Du dir zur Vorbereitung, wenn Du magst zwei Dinge zum Riechen, wie ätherische Öle oder Cremes bereitstellen und eine Sache zum schmecken, wie z.B. ein kleines Stück Schokolade oder etwas scharfes oder salziges.



05

### Dinge, die Du sehen kannst

Benenne die 5 Dinge laut oder für Dich, Du kannst z.B. auch Farben oder Formen benennen, die Du siehst.

04

### Dinge, die Du mit Deinem Körper fühlen kannst

z.B. wie Deine Fußsohlen auf dem Boden, oder was Deine Hände berühren. Du kannst auch aktiv verschiedene Dinge anfassen und dich darauf konzentrieren.

03

### Dinge, die Du hören kannst

wenn es ganz still ist kann dies auch dein Atem sein oder ein Geräusch, das du aktiv machst.

02

### Dinge, die Du riechen kannst

Wenn du magst kannst Du auch an einem ätherischen Öl oder etwas zu essbarem riechen.

01

### Ding, das Du schmecken kannst

Wenn Du magst kannst Du hierfür ein Bonbon oder ein kleines Stück Schokolade nehmen oder einfach den Geschmack in Deinem Mund wahrnehmen.