

# Gefühlsregulation

Die 5-4-3-2-1-Übung ist eine Achtsamkeitsübung nach Yvonne Dolan, mit der Sie Ihren Stresslevel senken und sich bei großer Aufregung beruhigen können. Sie hilft, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren und die Gedankenmühle zum Stillstand zu bringen. Sie ist leicht zu erlernen, und Sie können sie überall und jederzeit durchführen. Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist Ihre Aufmerksamkeit.

## Die 5-4-3-2-1-Achtsamkeitsübung

Setzen Sie sich bequem hin. Wie hoch ist Ihr Stresslevel im Augenblick auf der Skala von 0 bis 10?

Lassen Sie nun Ihren Blick im Raum umherschweifen. Wenn Ihr Blick an einem Gegenstand hängen bleibt, sagen Sie laut: »Ich sehe ...«, zum Beispiel: »Ich sehe die Lampe«. Das machen Sie ganz in Ruhe fünfmal, zum Beispiel könnte es weitergehen mit: »Ich sehe die Pflanze, ich sehe den Teppich, ich sehe das Bild an der Wand, ich sehe das Klavier.« Dann wechseln Sie über zum Hören. Jedes Mal, wenn Sie ein Geräusch bewusst hören, sagen Sie laut »Ich höre ...«, zum Beispiel: »Ich höre ein Auto vorbeifahren«, ebenfalls fünfmal. Dann achten Sie darauf, was Sie gerade im Körper spüren, und sagen Sie laut »Ich spüre ...«, zum Beispiel: »Ich spüre die Lehne in meinem Rücken«, insgesamt fünfmal.

Als nächstes wiederholen Sie das Ganze mit je vier Sinneswahrnehmungen: also viermal »Ich sehe ...«, viermal »Ich höre ...« und viermal »Ich spüre ...«, dann mit jeweils dreien, mit zweien und schließlich nur noch je einer Wahrnehmung.

Spüren Sie nun, was für Sie jetzt anders ist als vor der Übung und wo Sie sich nun auf der Stress-Skala einstufen.

## Die 5-4-3-2-1-Übung im Überblick:

Wie hoch ist Ihr Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10?

- |                        |                     |                      |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| A) 5-mal: Ich sehe ... | 5-mal: Ich höre ... | 5-mal: Ich spüre ... |
| B) 4-mal: Ich sehe ... | 4-mal: Ich höre ... | 4-mal: Ich spüre ... |
| C) 3-mal: Ich sehe ... | 3-mal: Ich höre ... | 3-mal: Ich spüre ... |
| D) 2-mal: Ich sehe ... | 2-mal: Ich höre ... | 2-mal: Ich spüre ... |
| E) 1-mal: Ich sehe ... | 1-mal: Ich höre ... | 1-mal: Ich spüre ... |

Wie hoch ist Ihr Stresslevel jetzt auf der Skala von 0 bis 10?