5-4-3-2-1-Methode – Arbeitsblatt

Erdung mit den fünf Sinnen (sehen • fühlen • hören • riechen • schmecken)

Anleitung:
Atme ruhig ein und aus. Richte nacheinander deine Aufmerksamkeit auf deine Sinne und benenne – 5 Dinge, die du siehst • 4 Dinge, die du fühlst • 3 Dinge, die du hörst • 2 Dinge, die du riechst • 1 Sache, die du schmeckst.
Trage deine Beobachtungen hier ein oder hake sie ab. Du kannst laut oder leise benennen – beides ist okay.

5. SEHEN

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

☐ 4. _____

☐ 5. _____

4. FÜHLEN (Tasten)

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

☐ 4. _____

3. HÖREN

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

2. RIECHEN

☐ 1. _____

☐ 2. _____

1. SCHMECKEN

☐ 1. _____

Mini-Reminder: 4 Sek. einatmen • 6 Sek. ausatmen • Schultern lockern • sanft lächeln.
Optional danach: Tresorübung – belastende Gedanken kurz sicher „wegschließen“.

Tipp: Übe die Methode täglich 1–2×, damit sie in Stressmomenten leichter fällt.