

Orientierungsübung: Schnell wieder im Hier und Jetzt

Diese kleine Übung hilft dir, wenn du aus der inneren Schwebe kommst. Einfach ausdrucken und bei Überforderung oder Grübeln nutzen – 5 Minuten, um wieder anzukommen.

1. Atme tief ein und aus
2. Spüre deine Füße auf dem Boden
3. Sehe 5 Dinge um dich herum
4. Höre 4 Geräusche im Raum
5. Fühle 3 Dinge, die du berührst
6. Rieche 2 Gerüche
7. Schmecke 1 Geschmack
8. Sage: Ich bin hier, jetzt
9. Atme bewusst weiter
10. Bleib eine Minute in der Gegenwart

Mehr Impulse: affirmationen24.de/