

Die 3-3-3-Regel gegen Angst



Die kompakte Schwester der 5-4-3-2-1-Übung: drei Dinge sehen, drei Dinge hören, drei Körperteile bewegen. In unter einer Minute machbar – auch mitten im Gespräch, wenn für längere Übungen kein Raum ist.

3

Dinge sehen

Benenne drei Gegenstände in deinem Blickfeld.
Langsam, einzeln, innerlich ausgesprochen.

3

Dinge hören

Drei Geräusche – erst das Nächste, dann das Fernste.
Auch der eigene Atem zählt.

3

Teile bewegen

Drei Körperteile bewusst bewegen: Finger, Schultern, Füße. Klein genügt.

Sehen · Hören · Bewegen

Reicht eine Runde nicht, nimm die ausführliche Variante: die 5-4-3-2-1-Übung mit allen fünf Sinnen.

So gehst du vor

1. Bleib, wo du bist. Nichts verlassen, nichts erklären.
2. Sehen → Hören → Bewegen, immer in dieser Reihenfolge.
3. Zwischen den drei Schritten einmal **ruhig ausatmen**.
4. Danach prüfen: eine Runde reicht oft. Sonst direkt eine zweite.
5. Reicht das nicht, wechsele zur ausführlichen 5-4-3-2-1-Übung.

Wann es hilft

Aufsteigende Angst	Früh eingesetzt bremsst sie das Aufschaukeln.
Im Gespräch	Unsichtbar für andere – auch im Meeting nutzbar.
Gedankenkarussell	Unterbricht die Schleife durch Sinnesreize.
Für Kinder	Kurz und konkret genug, um sie mitzumachen.

HÄUFIGE FEHLER

Zu schnell abhaken. Nach „besonderen“ Dingen suchen – gewöhnliche sind besser. Und: nur bei akuter Angst nutzen; die Übung wirkt zuverlässiger, wenn du sie in ruhigen Momenten schon geübt hast.

GUT ZU WISSEN

Kürzer als 5-4-3-2-1 und deshalb leichter durchzuhalten. Bei wiederkehrenden Panikattacken bitte professionelle Unterstützung suchen – diese Übung ersetzt keine Behandlung.