

Die 5-4-3-2-1 Übung

Wenn Gedanken kreisen, holt diese Übung die Aufmerksamkeit zurück in den Raum. Du gehst die fünf Sinne der Reihe nach durch und benennst, was tatsächlich da ist — nicht was du befürchtest.

5

Dinge, die du siehst

Auch Unspektakuläres: eine Fuge, ein Kabel, ein Lichtfleck.

4

Dinge, die du fühlst

Stuhl im Rücken, Stoff am Arm, Boden unter den Füßen, Luft im Gesicht.

3

Dinge, die du hörst

Erst das Nächste, dann das Fernste. Auch Stille zählt.

2

Dinge, die du riechst

Wenn nichts da ist: zwei Gerüche, die du magst, aus dem Gedächtnis.

1

Ding, das du schmeckst

Tee, Wasser, Kaugummi — oder einfach der Geschmack im Mund.

So gehst du vor

1. Bleib, wo du bist. Beide Füße auf dem Boden.
2. Benenne **laut oder innerlich** — nicht nur denken.
3. Langsam. Zwischen den Sinnen einmal ausatmen.
4. Bei 1 angekommen: prüfe, wie angespannt du noch bist. Wenn nötig, nochmal von 5.

Wann es hilft

Grübeln	Wenn dieselben Gedanken Runden drehen.
Aufsteigende Panik	Früh eingesetzt bremst sie die Aufschaukelung.
Reizüberflutung	Open Space, Pendeln, nach zu vielen Calls.
Dissoziation	Wenn du dich weit weg oder wie hinter Glas fühlst.

HÄUFIGE FEHLER

Suchen nach dem „richtigen“ Ding. Zu schnell durchhetzen. Die Übung nur im Ausnahmefall nutzen — sie wirkt zuverlässiger, wenn du sie in ruhigen Momenten schon geübt hast.

GUT ZU WISSEN

Funktioniert überall, ohne Hilfsmittel und unsichtbar für andere — auch im Meeting oder in der Bahn. Bei wiederkehrenden Panikattacken bitte professionelle Unterstützung suchen.