

Methode 5-4-3-2-1 Verbundenheit

Ziel:

- Mithilfe von Sinneseindrücken „Kopf und Herz freimachen“ und in Verbindung mit sich selbst und der Umwelt gehen
Dein Nervensystem ist integrierter: Du kannst komplexe Sachverhalte verstehen, „gute“ Entscheidungen treffen und aus einer Verbundenheit mit Dir und Deiner Umwelt heraus handeln;
- Soforthilfe bei überwältigenden Emotionen und Gedanken: durch die Konzentration auf unterschiedliche Sinneseindrücke verblassen überwältigende Gefühle und Gedanken; Du fühlst Dich ruhiger und verbundener
Dein Nervensystem ist integrierter: Du kannst Dich wirkungsvoll steuern anstatt von Gedanken und Gefühlen überwältigt zu werden oder nach den Überlebensimpulsen Kampf/ Flucht/ Erstarrung zu handeln



Erspüren, Presencing



Dauer: nach Belieben; wenige Minuten bis zu einer halben Stunde



Anzahl: für sich selbst anwendbar



Beschreibung:

Wenn möglich, suche Dir einen Ort, der sich für Dich sicher und angenehm anfühlt und an dem Du für einen Moment ungestört sein kannst. Alternativ mache ich die folgenden Schritte einfach dort, wo Du gerade bist.

5 – Finde 5 Dinge, die Du **fühlen** kannst. (Wo kommt Dein Körper mit seiner Umgebung in Kontakt? Welche Dinge kannst Du dabei **physisch** fühlen?)

4 – Nenne 4 Dinge, die Du **sehen** kannst.

3 – Zähle 3 Dinge auf, die Du in diesem Moment **hören** kannst.

2 – Entdecke 2 Dinge, die Du **riechst**.

1 – Benenne 1 Sache, die Du jetzt gerade **schmecken** kannst.

Halte einen Moment inne. Was nimmst Du wahr? Wo befindest Du Dich auf einer Skala von 1 (maximal aufgewühlt) bis 10 (maximal ruhig und geerdet)?



Material:

keines



Insider-Tipps: Du kannst Die Übung jederzeit abwandeln und z.B. versuchen, mehr Sinneseindrücke zu bemerken. Je mehr Du wahrnimmst, desto integrierter wirst Du.



Weiterführende Quellen:

Rose, Brianna. Hack your Nervous System. Kartenset (Englisch).
<https://briannaroseflows.com/>