

5-4-3-2-1

✓ Checkliste

- **Personen**
2-20
- **Zeit**
5 Minuten
- **Material**
kein Material benötigt
- **Vorbereitung**
keine, eventuell: Stuhlkreis aufstellen

♥ So geht's

- Stellt oder setzt euch entspannt in einen Kreis.
- Eine Person leitet die Übung an. Sie liest dabei bewusst ruhig und langsam und macht immer wieder längere Pausen zwischen den einzelnen Sätzen:
 - „Sucht 5 Dinge, die ihr jetzt gerade sehen könnt.“
 - „Sucht 4 Dinge, die ihr jetzt gerade hören könnt.“
 - „Sucht 3 Dinge, die ihr jetzt gerade fühlen könnt.“
 - „Sucht 2 Dinge, die ihr jetzt gerade riechen könnt.“
 - „Sucht 1 Ding, das ihr jetzt gerade schmecken könnt.“
- Besprecht im Anschluss: Wie hat es sich für euch angefühlt, diese Übung zu machen?
Welchen Effekt hatte diese Übung auf euch?



🔍 Das bringt's

- Diese Übung fördert eure Achtsamkeit und Entspannung.
- Ihr könnt mit Hilfe dieser Übung eure Sinneswahrnehmung schärfen.
- Die Übung hilft euch, wenn ihr euch konzentrieren müsst oder gestresst seid und stärkt eure innere Ruhe.

+ Mehr davon

- Ihr könnt die Übung in einem Raum oder auch draußen durchführen. Spürt ihr einen Unterschied?
- Ihr könnt die Übung auch mit Atemübungen oder einer entspannenden Meditation oder Musik kombinieren.