



5-4-3-2-1



★ Suche dir, wenn möglich, einen Platz, wo du für ein paar Minuten ungestört bist. Du kannst diese Übung sehr gut auch im Zug, in der Straßenbahn, im Garten oder irgendwo im Freien machen.

★ Versuche eine angenehme Haltung einzunehmen

Wenn möglich, schließe deine Augen, um den ersten Punkt, so intensiv wie möglich zu machen.

5 - Versuche mindestens 5 Geräusche um dich herum wahrzunehmen

4 - Öffne wieder deine Augen, und entscheide dich für eine Farbe (z. B. Rot) und finde 4 Gegenstände mit der Farbe ROT

3 - Versuche 3 Dinge auf deinem Körper zu spüren (eine Kette, deine Haare, den Wind auf deiner Haut, usw.)

2 - Konzentriere dich darauf 3 Dinge zu riechen

1 - Eine Sache, die du in diesem Moment schmeckst

Wirkung dieser Übung

Mit dieser Übung schaffst du es innerhalb von wenigen Minuten deinen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Sie bringt dich ins HIER und JETZT und hilft dir deine Sorgen und Problemen für ein paar Minuten zu vergessen. Je öfters du diese Übung machst, umso schneller wirst du die Wirkung spüren.

Bei Fragen erreichst du mich auf

INSTAGRAM

[deineglueckstankstelle](#)

FACEBOOK

[Glueckstankstelle](#)

WEBSITE:

www.andrearoecklinger.at

TEL.NR.:

0664 73505189

E-MAIL:

beratung@andrearoecklinger.at