Sinneskarten

Fünf Sinne, rückwärts gezählt – zurück in den Raum

Karten und Bogen zur Übung 5-4-3-2-1-Grounding



So setzt du das Material ein

Übe 5-4-3-2-1 im Kurs in einem ruhigen Moment, nicht erst in der Krise. Sag zu Beginn: Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin, Arzt oder Therapeutin. Danach schneiden die Teilnehmenden die Karten aus und füllen den Bogen auf Seite 4 aus. Die Karten tragen sie dort, wo sie sie im Ernstfall schnell finden.

Inhalt

So geht die Übung ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Meine Version ..... Seite 4

So geht die Übung

Für dich als Kursleitung: zügig anleiten, Augen offen, normales Tempo. Nicht bewerten lassen, nur benennen.

1

Ankommen

Beide Füße auf den Boden stellen, Augen offen lassen, den Blick wandern lassen.

2

Zählen

Fünf Dinge sehen, vier spüren, drei hören, zwei riechen, eins schmecken. Jedes kurz benennen, laut oder leise.

3

Zurückkehren

Kurz wahrnehmen, was sich verändert hat, dann zurück zur Aufgabe: Prüfung, Vortrag, Gespräch.

Augen offen

Mit geschlossenen Augen und langsamer Stimme wird aus der Übung eine Entspannung. Für Angst und Panik bleiben die Augen offen.

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · 5 Dinge

SEHEN

Was sehe ich gerade?

Karte 2 · 4 Dinge

SPÜREN

Was berührt mich gerade?

Karte 3 · 3 Dinge

HÖREN

Was höre ich gerade?

Karte 4 · 2 und 1

RIECHEN

Zwei Gerüche. Ein Geschmack.

Meine Version

Kopiervorlage zum Mitgeben. Damit die Übung im Ernstfall abrufbar ist.

Hier könnte ich die Übung brauchen

Das trage ich zum Riechen und Schmecken bei mir

Woran ich merke, dass ich die Übung brauche

Wer mich daran erinnern darf