



## Was ist die 5-4-3-2-1-Übung?

Die 5-4-3-2-1-Übung nach Yvonne Dolan ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode zur Selbstberuhigung und Stressreduktion, die besonders bei akuten Belastungen, Einschlafstörungen oder schwierigen Gedanken hilfreich sein kann. Sie basiert auf der achtsamen Wahrnehmung der Umgebung mit den Sinnen Sehen, Hören und Spüren und ist für alle Altersstufen geeignet.

**Die Übung nutzt die fünf Sinne – Sehen, Hören und Spüren – in absteigender Reihenfolge:**

1. Fünf Dinge benennen, die Sie sehen
2. Fünf Dinge benennen, die Sie hören
3. Fünf Dinge benennen, die Sie körperlich spüren
4. Dann jeweils vier Dinge sehen, hören, spüren
5. Dann drei Dinge sehen, hören, spüren
6. Dann zwei Dinge sehen, hören, spüren
7. Schließlich eine Sache sehen, hören, spüren

**Optional kann die Übung mit einer körperlichen Rücknahme beendet werden:**

- Bei Zahl 4: Füße und Beine bewegen
- Bei Zahl 3: Hände und Arme bewegen
- Bei Zahl 2: Den ganzen Körper strecken und tief atmen
- Bei Zahl 1: Augen öffnen und bewusst zurückkommen

**In diesen Situationen kann die Methode sinnvoll sein:**

- Vor oder nach herausfordernden Meetings
- In Momenten hoher Belastung oder emotionaler Anspannung
- Zur Vorbereitung auf Präsentationen oder Gespräche
- In Pausen zur Regeneration

**So wenden Sie die 5-4-3-2-1-Übung im Arbeitsalltag an:**

1. Ruhiger Ort: Ziehen Sie sich für 2–5 Minuten zurück (z. B. Büro, Pausenraum).
2. Sitzend oder stehend: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.
3. Achtsamkeit aktivieren: Beginnen Sie mit der Wahrnehmung – laut oder in Gedanken.
4. Optional laut sprechen: Das Aussprechen verstärkt den Effekt.
5. Körperliche Rücknahme: Nutzen Sie die Bewegung am Ende, um wieder aktiv zu werden.

**Tipp für Teams oder Führungskräfte**

- In Teammeetings als kurze gemeinsame Achtsamkeitsübung
- Als Teil von Gesundheits- oder Resilienzprogrammen
- In Workshops zur Stressbewältigung oder Selbstfürsorge