

## Anleitung 5-4-3-2-1-Atemübung

### Ziel der Übung

Die 5-4-3-2-1-Übung ist eine achtsamkeitsbasierte Grounding-Technik. Sie richtet die Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment und hilft, innere Unruhe, Angst oder Gedankenkreisen zu unterbrechen.

Durch die bewusste Aktivierung der Sinneswahrnehmung wird das autonome Nervensystem stabilisiert und die Selbstregulation unterstützt.

---

### Wann ist die Übung sinnvoll?

#### Geeignet bei

- akutem Stress
  - Angst- oder Panikreaktionen
  - innerer Unruhe
  - Grübeln
  - emotionaler Überforderung
  - als begleitende Technik in psychotherapeutischen Prozessen
- 

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

#### Schritt 1: Fünf Dinge sehen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf **fünf Dinge**, die Sie gerade sehen. Beschreiben Sie diese innerlich möglichst konkret:

- Farbe
- Form
- Helligkeit
- Bewegung oder Stillstand

Nehmen Sie sich Zeit für jedes Objekt.

---

## Schritt 2: Vier Dinge fühlen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf **vier körperliche Empfindungen**, zum Beispiel:

- Kontakt der Füße mit dem Boden
- Druck des Stuhls am Rücken
- Kleidung auf der Haut
- Temperatur oder Luftzug

Bleiben Sie bei der reinen Wahrnehmung, ohne zu bewerten.

---

## Schritt 3: Drei Dinge hören

Konzentrieren Sie sich auf **drei verschiedene Geräusche**:

- nahe Geräusche
- weiter entfernte Geräusche
- konstante oder wechselnde Klänge

Hören Sie bewusst zu, ohne das Gehörte einzuordnen oder zu interpretieren.

---

## Schritt 4: Zwei Dinge riechen

Nehmen Sie **zwei Gerüche** wahr.

- Falls gerade kein deutlicher Geruch vorhanden ist, stellen Sie sich bewusst angenehme Gerüche vor (z. B. frische Luft, Kaffee, Wald, Zitrusfrüchte).
- 

## Schritt 5: Ein Ding schmecken

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf **einen Geschmack** im Mund.

- alternativ: bewusst schlucken
- oder einen Schluck Wasser trinken

Spüren Sie den Geschmack für einen Moment nach.

---

## Dauer und Durchführung

- **Dauer:** ca. 2–5 Minuten

- Die Übung kann im Sitzen, Stehen oder Gehen durchgeführt werden.
  - Sie eignet sich besonders gut für den **akuten Einsatz**, kann aber auch präventiv geübt werden.
- 

### **Wissenschaftliche Einordnung**

Die 5-4-3-2-1-Übung gehört zu den evidenzbasierten Achtsamkeits- und Grounding-Interventionen.

### **Zentrale Wirkmechanismen**

- gezielte Aufmerksamkeitsverlagerung weg von bedrohlichen inneren Reizen
  - Reduktion stressassoziierter Aktivität (u. a. Amygdala)
  - Aktivierung präfrontaler Kontrollprozesse
  - messbare Senkung von subjektivem Stress und Angst
- 

### **Merksatz**

**Je stärker die Aufmerksamkeit im Außen verankert ist, desto weniger Raum haben Stress und Angst im Inneren.**

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · [www.insight-coaching.org](http://www.insight-coaching.org) ·

**Alle Rechte vorbehalten.**