

Arbeitsblatt 1: 5-4-3-2-1 Grounding

Eine kurze Orientierungsübung für akute innere Unruhe, Gedankenkreisen oder Überforderung.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Das Arbeitsblatt hilft, die Aufmerksamkeit vom Grübeln zurück in die gegenwärtige Umgebung zu lenken. Es ist eine Stabilisierungshilfe, keine Behandlung.

Vorbereitung

- Setze oder stelle dich möglichst sicher hin.
- Lege beide Füße auf den Boden.
- Atme aus, bevor du beginnst.
- Bewerte nicht, ob die Übung „richtig“ klappt. Wahrnehmen reicht.

Schritt 1: 5 Dinge sehen

Ich sehe:

Beispiel: Fenster, Tasse, Lampe, Teppich, Pflanze.

Schritt 2: 4 Dinge fühlen

Ich fühle körperlich oder mit der Hand:

Beispiel: Füße im Schuh, Stuhlkante, Kleidung auf der Haut.

Schritt 3: 3 Dinge hören

Ich höre:

Schritt 4: 2 Dinge riechen

Ich rieche oder nehme neutral wahr:

Schritt 5: 1 Sache schmecken oder bewusst atmen

Ich schmecke oder ich nehme einen Atemzug wahr:

Danach

Wie stark ist meine Belastung jetzt von 1 bis 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ein kleiner nächster sicherer Schritt:

Quellenorientierung

Orientiert an gesund.bund.de zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.