

Zurückholen ins Hier und Jetzt (5 4 3 2 1-Methode)

➔ Fokus engt sich ein – von außen nach innen:

Wichtig bei außenorientierten Menschen!

- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 1 Ding, das Sie sehen
- Nennen Sie 1 Ding, das Sie hören
- Nennen Sie 1 Ding, das Sie fühlen

Zurückholen ins Hier und Jetzt (1 2 3 4 5-Methode)

➔ Fokus erweitert sich – von innen nach außen:

Wichtig bei Menschen, die sehr in sich gekehrt und apathisch wirken!

- Nennen Sie 1 Ding, das Sie sehen
- Nennen Sie 1 Ding, das Sie hören
- Nennen Sie 1 Ding, das Sie fühlen

- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 2 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 3 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 4 Dinge, die Sie fühlen

- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie sehen
- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie hören
- Nennen Sie 5 Dinge, die Sie fühlen