



Zum-Starken-Ich

Katharina Hofacker, Frankenstraße 13, 74632 Neuenstein-Eschelbach
www.zum-starken-ich.de , info@zum-starken-ich.de, 0151/623 151 63

5-4-3-2-1 Konzentrationstechnik Mini-Workbook

Fokussiere dich neu und reduziere Ablenkungen mit dieser einfachen Sinnestechnik!

So funktioniert es:

Die 5-4-3-2-1 Technik hilft dir, deine Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken, indem du deine Sinne aktiv einsetzt. Sie ist schnell, einfach und kann jederzeit angewendet werden, wenn du dich abgelenkt oder überfordert fühlst.

Schritt-für-Schritt Anleitung:

Schritt 1: Sehen

Schau dich um und nenne 5 Dinge, die du sehen kannst. Sprich sie laut aus oder denke sie dir.

Schritt 2: Hören

Halte inne und höre genau hin. Nenne 4 Geräusche, die du hören kannst.

Schritt 3: Fühlen

Konzentriere dich auf Berührungen. Nenne 3 Dinge, die du körperlich spüren kannst, wie z. B. die Kleidung auf deiner Haut oder die Lehne deines Stuhls.

Schritt 4: Riechen

Atme tief ein und identifiziere 2 Gerüche, die du wahrnehmen kannst, wie Essen oder frische Luft.

Schritt 5: Schmecken

Achte auf deinen Mund. Was schmeckst du? Vielleicht Wasser, Zahnpasta oder einen Snack?



Zum-Starken-Ich

Katharina Hofacker, Frankenstraße 13, 74632 Neuenstein-Eschelbach
www.zum-starken-ich.de , info@zum-starken-ich.de, 0151/623 151 63

Übung: Wende die 5-4-3-2-1 Technik an

Jetzt bist du dran! Nutze den Platz unten, um aufzuschreiben, was du bei jedem Schritt bemerkst:

Schritt 1: Sehen:

Schritt 2: Hören:

Schritt 3: Fühlen:

Schritt 4: Riechen:

Schritt 5: Schmecken:

Denke daran:

Diese Technik ist ein Werkzeug, um dir zu helfen, dich neu zu fokussieren und geerdet zu fühlen. Nutze sie, wann immer du eine kurze mentale Pause brauchst. Du hast die Kontrolle über deinen Fokus!