

## **DIE 4-3-2-1-ÜBUNG**

Die folgende Übung hilft Ihnen sich auf das "Hier und Jetzt" zu konzentrieren und dadurch Stress, Grübeln und sich aufdrängende Gedanken zu unterbinden und somit zu kontrollieren. Alternativ können Sie die Übung auch als Einschlafhilfe oder zur Entspannung nutzen.

### **Die Übung besteht aus den folgenden Schritten:**

1. Wenn möglich, nehmen Sie zunächst eine entspannte Körperhaltung ein, um den Effekt zu verstärken. Das ist jedoch nicht zwingend notwendig.
2. Zählen Sie vier Dinge auf, die Sie gerade sehen. Wenn es die Situation erlaubt, zählen Sie laut, andernfalls in Gedanken. Sind Sie z.B. im Büro, zählen Sie auf: „Ich sehe einen Monitor, einen Schreibtisch, ein Poster an der Wand und einen Drucker.“
3. Haben Sie vier Dinge aufgezählt, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf 4 Geräusche. „Ich höre die Kaffeemaschine, eine klappende Tür, das Telefon und Lachen auf dem Flur“.
4. Nach den 4 Dingen, die Sie hören können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie spüren können: „Ich spüre meine Füße auf dem Boden, meine Zehen in meinen Schuhen, meine Brille auf meiner Nase und meinen Rücken am Stuhl“
5. Die Schritte 2 - 4 wiederholen sie nun mit 3 Dingen die sie sehen, hören und spüren und dann geht es weiter mit zwei Dingen und zum Schluss nur mit einer Wahrnehmung.

## DIE 4-3-2-1-ÜBUNG

Die Übung ist schnell und einfach zu erlernen. Wichtig ist, die Übung in „guten Zeiten“ zu üben, damit das Erlernte in „schlechten Zeiten“ (Stress, Anspannung, Grübelschleifen etc.) verfügbar ist. Die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ sowie neutrale Sinneseindrücke helfen, die negativen Gedanken zu unterbrechen. Wenn unser Gehirn damit beschäftigt ist, sich mit erhöhter Geschwindigkeit auf Sinneswahrnehmungen zu konzentrieren, dann stehen keine Kapazitäten für negative Gedanken zur Verfügung.

Wenn Sie die Übung oft genug ausgeführt haben, kann auch schon der erste Schritt ausreichend sein, um im "Hier und Jetzt" zu sein und negative Gedanken zu unterbrechen.

**4 - 3 - 2 - 1**

*sehen - hören - fühlen*