

ERDUNGS

Technik

Atmen Sie zunächst tief durch den Bauch.

5

SEHEN



SEHEN

Schauen Sie sich nach 5 Dingen um, die Sie sehen können, und sagen Sie sie laut auf.

4

FÜHLEN



FÜHLEN

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und wählen Sie 4 Dinge aus, die Sie fühlen können, und sprechen Sie sie laut aus.

3

HÖREN



HÖREN

Hören Sie auf 3 Laute. Sprechen Sie die drei Laute laut aus.

2

RIECHEN



RIECHEN

Nennen Sie zwei Dinge, die Sie riechen können. Sprechen Sie die Gerüche laut aus.

1

SCHMECKEN



SCHMECKEN

Sagen Sie eine Sache, die Sie schmecken können. Sagen Sie dies laut.

Nehmen Sie zum Abschluss noch einmal einen tiefen Bauchatemzug.