



Sich beruhigen mit Hilfe der 5 Sinne

Sich beruhigen durch Sehen

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst anschauen. Wir können z. B. ein Aquarium, Holzscheite im Feuer, angenehme Fotos von schönen Erlebnissen, Blumen, die Bewegungen der Wolken am Himmel oder die Sterne anschauen.

Sich beruhigen durch Hören

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst anhören. Wir können z. B. Vogelgezwitscher, unsere Lieblingsmusik, Meditationsmusik, Wellenrauschen, Singen, Trommeln oder Regentropfen anhören.

Sich beruhigen durch Riechen

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst riechen. Wir können z. B. unser Lieblingsparfüm, frisch gemähtes Gras, Blumen, Essen, Seife, ein gesägtes Holzstück oder Früchte riechen. Wie riecht es draußen früh morgens? Wie riecht es draußen nach einem Regen?

Sich beruhigen durch Schmecken

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst schmecken. Wir können z. B. frische kräftige Kräuter, Bonbons; Tee oder selbst gemachtes Popcorn schmecken.

Sich beruhigen durch Spüren

Eine Möglichkeit, sich zu beruhigen, besteht darin, dass wir etwas achtsam und bewusst mit Händen und Füßen berühren, tasten und fühlen. Wir könnten z. B. Samt und Seide anfassen, ein Tier streicheln, eine weiche oder harte Bürste anfassen, barfuß im Gras laufen, eine Wärmflasche ins Bett legen, baden, mit einer Feder das Gesicht berühren oder beim Spülen das Prickeln der platzenden Schaumbläschen spüren.

Der Unterschied zum Ablenken besteht darin, dass Beruhigung durch Skills ausgelöst wird, die angenehme Gefühle auslösen.