

# Techniken, um Angstgefühle zu lindern

## Die 5-4-3-2-1 Erdungstechnik

UM INS HIER UND JETZT ZURÜCKZUKEHREN

Probiere die 5-4-3-2-1-Technik aus, um in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, wenn du in den Grübelkreislauf gerätst. Probiere es einfach aus:

- Wähle 5 Dinge aus, die du um dich herum siehst, z. B. Gegenstände oder Menschen, und zähle sie.
- Nenne 4 Dinge, die du anfassen kannst, z. B. dein Haar oder deine Kleidung.
- Nimm 3 Dinge wahr, die du hören kannst, z. B. dein Magenknurren.
- Notiere 2 Dinge, die du riechen kannst, z. B. dein Parfüm.
- Identifiziere 1 Sache, die du schmecken kannst, z. B. was du gerade gegessen hast.

## Die 4-7-8 Atemtechnik

UM SPANNUNGEN ABZUBAUEN

Wusstest du, dass wir unser Nervensystem beruhigen können, indem wir unseren Atem kontrollieren? Wenn du die 4-7-8-Atemtechnik zweimal am Tag anwendest, wirst du merken, dass dein Körper und dein Geist im Alltag ruhiger werden:

- Atme 4 Sekunden lang sanft durch die Nase ein.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme 8 Sekunden lang aus.
- Wiederhole diese Sequenz 4 Mal, bevor du zu deiner normalen Atmung zurückkehrst.

Möchtest du diese Übungen lieber vorgeführt bekommen?  
[Klicke hier für eine Video-Demonstration mit OpenUp-Content-Specialist Annemarie.](#)