

Modul 3

KÖRPER-ÜBUNG: 5 FINGER – RUHE FINDEN IN ANGSTSITUATIONEN



**SIEH DIR HIERZU GERNE AUCH DAS VIDEO „5-FINGER-ÜBUNG“
IN MODUL 3 IM KURS-BEREICH AN.**

Die 5-Finger-Übung ist eine einfache und effektive Technik, um dich in stressigen oder ängstlichen Momenten zu beruhigen. Dabei kombinierst du Atmung, Berührung und Konzentration – ein Dreiklang, der dich aus deinem Gedankenkarussell herausholen und wieder ins Hier und Jetzt bringen kann. Die Übung ist so unauffällig, dass du sie fast überall machen kannst.

ANLEITUNG:

- 1.** Wähle eine Hand, die du hochhältst. Nimm den Zeigefinger der anderen Hand als „Zeichenstift“.
- 2.** Beginne am kleinen Finger der hochgehaltenen Hand:
 - Fahre mit dem Zeigefinger die äußere Seite des kleinen Fingers hoch und atme dabei tief ein.
 - Fahre die innere Seite des kleinen Fingers hinunter und atme dabei aus.
- 3.** Wiederhole diesen Vorgang mit jedem Finger deiner Hand, bis du beim Daumen ankommst.
- 4.** Schließe, wenn du möchtest, die Augen, um die Übung intensiver zu spüren.
- 5.** Wiederhole die Übung mehrmals oder stelle dir einen Wecker für 5 Minuten, um tiefer in die Entspannung zu gehen.



Modul 3

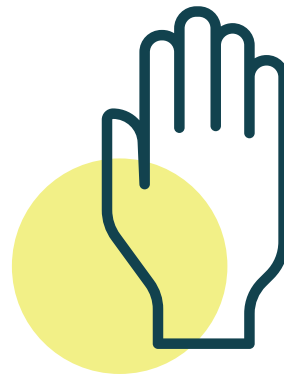
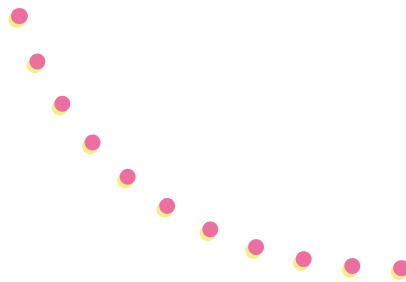


WARUM DIESE ÜBUNG HILFT

- **Atmung:** Bewusstes Ein- und Ausatmen beruhigt dein Nervensystem.
- **Berührung:** Der Kontakt mit deinen Fingern verankert dich im Hier und Jetzt.
- **Konzentration:** Durch die einfache, klare Struktur wird dein Fokus von den Gedanken auf die Übung gelenkt.

REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hat sich dein Körper nach der 5-Finger-Übung angefühlt?
Gab es eine Veränderung?
- Welche Gedanken oder Gefühle kamen während der Übung auf?
Waren sie weniger intensiv?
- In welchen Situationen könntest du diese Übung in deinem Alltag einsetzen, um dich zu beruhigen?



Modul 3



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.