



Articles



People



Learning



Jobs



Games

Foto: Pexels Cottonbro

Sofort-Hilfe Grounding: Abschalten mit der 5-4-3-2-1-Methode

...

Dr. Kai Kaufmann[+ Follow](#)

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Expert on Resilience, Stressmanagement, New Work, Medical Writing

Published Nov 8, 2024

Bei Stress, Sorgen und Ängsten können Mindfulness-Techniken eine wirkungsvolle Hilfe sein, wie viele Studien zeigen. Sie lassen sich auch mitten bei der Arbeit einsetzen. Oder an Tagen wie dem 6. November 2024, wenn einfach alles aus den Fugen zu fliegen scheint ... Eine der bekanntesten dieser Methoden heißt 5-4-3-2-1. Der Grund für ihre weite Verbreitung: Sie hat konkrete, einfache Schritte und eine klare Struktur ...

An manchen Tagen scheint einfach alles auf dich niederzuprasseln: Fällige Deadlines, die mega-wichtige Präsentation und zuhause geht's in enger Taktung weiter. Und dann kommt noch die gruselige Weltlage hinzu. Zeit, um wieder den Boden unter den Füßen zu spüren. Wörtlich und im übertragenen Sinn. Dann kann Grounding – das Erden – einen Moment der Ruhe inmitten des Sturms schaffen.

Mindfulness-Techniken wie Grounding sind ziemlich gut erforscht seit wir in Echtzeit unserem Gehirn bei der Arbeit zuschauen können.

Studien zeigen, dass Grounding-Techniken wie 5-4-3-2-1, die ich gleich unten vorstelle, dabei helfen, Stress zu reduzieren und aus negativen Gedankenschleifen wie Grübeln oder ständigen Sorgen zu kommen. Diese positiven emotionalen Veränderungen können sogar bei Depressionen oder Angststörungen helfen.

Stressbremse: Wie funktioniert Grounding?

Für Grounding lenkst du einen Moment lang ganz bewusst deine Aufmerksamkeit nach außen. Im Außen kannst du deine Aufmerksamkeit zum Beispiel selbst während der Arbeit aus dem Büro hinaus auf einen Baum und seine vom Herbst in viele rot-braun-schimmernde Farbtöne getauchten Blätter lenken. Nimm wahr, wie sich das Sonnenlicht in kleine Funken bricht. Oder du machst in der Pause einen kleinen Spaziergang in einen nahegelegenen Park und richtest deinen Blick auf das Blättermeer am Boden, hörst bewusst das Rascheln unter deinen Füßen, spürst die kühle Herbstluft an deinen Händen.

Diese kleinen, manchmal nur zwei, drei Minuten währenden Momente des Groundings lassen dich den schnell-getakteten Alltag entschleunigen und kurz zur Ruhe kommen.

Weltweit bekannte Grounding-Methode: 5-4-3-2-1

Eine der besten und einfachsten Grounding-Methoden ist 5-4-3-2-1. Sie wird nicht nur von Ärzten empfohlen, um Stress zu reduzieren, sondern auch bei akuten Ängsten. Die 5-4-3-2-1-Methode ist so bekannt und beliebt, weil sie klare, konkrete einfache Schritte in einer festen Struktur vorgibt.

👍 **TERMIN FÜR 2025: Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte u. Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. 10 % FRÜHBUCHER-RABATT. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an drkaikaufmann@icloud.com**

Der Mechanismus ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit weg von stressenden, beunruhigenden Dingen und hin zu sensorisch wahrnehmbarer Realität. Dies unterbricht für einen Moment das Denken an deine lange To-Do-Liste

und führt zu einem "Runterkommen". Der Stresskreislauf wird auf diese Weise unterbrochen. Du brauchst dafür kaum fünf Minuten. Und so geht's:

5: Nenne fünf Dinge, die du in diesem Moment sehen kannst. Vielleicht sitzt zu vor dem Rechner...Was siehst du gerade? Direkt vor dir, links oder rechts oder weiter weg von dir? Schau dir die Details an: die Form und Farbe, vielleicht Reflexionen vom Licht ...

Recommended by LinkedIn

Meditation im Büro: Wir haben den Selbstversuch gewagt

Florian Gansemer · 5 years ago

MEDITATION MACHT CHARISMA

Andreas Kolos · 7 years ago

Neue Wege zur inneren Balance: Entspannung, Meditation...

Thomas Bastian · 8 months ago

4. Nenne vier Dinge die du hören kannst. Vielleicht denkst du, dass es ja ganz still ist... Doch vielleicht hörst du das leise Rauschen der Heizung. Oder deine eigene Atmung... Du lenkst deine Wahrnehmung bewusst nach außen, weg von deinen Gedanken. Vielleicht hörst du den Wind draußen vor dem Fenster...

3. Nenne drei Dinge, die du fühlen kannst. Spür deine Schuhe und den Boden unter deinen Füßen. Die Sitzfläche deines Stuhles, den Stoff am Kragen deines Hemdes ... Mehr und mehr kommst du in diesen Moment, ins Jetzt, weg von Gedanken an morgen oder gestern.

2. Nenne zwei Dinge, die du riechen kannst: Lenke deine Aufmerksamkeit darauf, was du riechen kannst. Vielleicht ist es der Minztee, der vor dir auf dem Schreibtisch steht. Oder das Parfüm deines Freundes, die Körper-Lotion, mit der du dich am Morgen eingerieben hast.

1. Nenne eine Sache, die du schmecken kannst: Nimm dafür eine Kleinigkeit in den Mund, zum Beispiel eine Nuss aus dem Studentenfutter, eine Rosine oder eine Frucht. Lass es einen Moment in deinem Mund und schlucke es noch nicht herunter. Was schmeckst du genau? Etwas Säure oder Süßes ...?

Grounding wie die 5-4-3-2-1-Methode, ist eine einfache, schnelle Möglichkeit, raus aus dem Kreislauf der Gedanken, der Sorgen oder Ängste zu kommen. Und das geht selbst bei der Arbeit.

Mehr zu Stressmanagement und Resilienz:

👉 folge mir hier auf Linked-In

👉 besuche meine Homepage für Infos zu meinen Trainings in Präsenz oder Online sowie Vorträgen: <https://kai-kaufmann-training.com>

👉 Abonniere meinen LinkedIn-Newsletter, den du in meinem Profil findest

Quellen:

- "Geist wo bist du?", Frankfurter Allgemeine, 29.06.2011
- Jonathan W. Schooler et al. „Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind“, in Trends in Cognitive Sciences, Band 15, 2011

- Studie: "How do minfulness-based programmes improve anxiety, depression and psychological distress? A systematic review", 22.09.2011, Alan Maddock und Carolyn Blair

#Resilienz #Entschleunigung #Achtsamkeit #Grounding #Widerstandskraft
#Mentalstärke #Stressbewältigung #EmotionaleStabilität #GesundheitMindset
#Resilienztraining #Mindfulness

Gesundes Arbeiten und Führen

98 followers

+ Subscribe



Like



Comment



Share



6 · 2 Comments

Ruth Bolter

2mo

International Business Consultant for COLLABORAISING organisations

Danke für's Teilen dieser schönen, einfachen Methode.

Like · Reply | 1 Reaction

See more comments

To view or add a comment, [sign in](#)

More articles by Dr. Kai Kaufmann

Feb 3, 2025

Psychische Belastungen von Führungskräften: Wie die Unternehmenskultur helfen kann

Als Führungskraft "Schwäche" zeigen? Schwieriges Thema. Obwohl es offensichtlich nicht gut steht um die mentale...

4

Feb 3, 2025

Psychische Belastungen von Führungskräften: Wie eine offene Unternehmenskultur helfen kann

Als Führungskraft "Schwäche" zeigen? Schwieriges Thema. Obwohl es offensichtlich nicht gut steht um die mentale...

Jan 28, 2025

Burn-on: Funktionieren um jeden Preis – und 10 Tipps gegen das Weiterbrennen
Bekannter als der noch recht neue Begriff Burn-on ist das Burn-out-Syndrom: eine totale emotionale und körperliche...

6 · 2 Comments

Jan 26, 2025

Burn-on: Funktionieren um jeden Preis – und 10 Tipps gegen das Weiterbrennen
Bekannter als der noch recht neue Begriff Burn-on ist das Burn-out-Syndrom: eine totale emotionale und körperliche...

[Show more](#)

Others also viewed



Entspannungsfähigkeit

Milla Ganz · 9mo



Meditieren fördert die mentale Stärke

Romana Feldmann · 5y



WIE VIEL ZEIT SIND SIE SICH WERT?

Jörg Weitz · 7y



Selbstfürsorge auf 3 Ebenen: So wird's selbstverständlich wie Zähneputzen

Dr. Kai Kaufmann · 4mo



Kleine Gewohnheiten verändern uns

Marcus Bohlander · 2y



Ist Atmen das neue Meditieren?

Lanserhof Group · 2y

[Show more](#)

Explore topics

[Sales](#)[Marketing](#)[IT Services](#)[Business Administration](#)[HR Management](#)

Engineering

Soft Skills

See All

© 2025

Accessibility

Privacy Policy

Copyright Policy

Guest Controls

Language

About

User Agreement

Cookie Policy

Brand Policy

Community Guidelines