

# Wenn du dich wieder erden möchtest

Grounding bringt dich zurück ins Hier und Jetzt – wenn Gedanken rasen, der Boden wegschwimmt oder du dich losgelöst fühlst.



Mindful Evi

## Was passiert, wenn wir den Boden verlieren?

Bei Stress oder Panik geht der präfrontale Kortex offline. Grounding-Techniken stimulieren das sensorische System und signalisieren dem Nervensystem: Der gegenwärtige Moment ist sicher. Das Gehirn kann sich neu orientieren.

1

### 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Methode

5 – 10 Minuten · bei Panik & Dissoziation

- 1 Benenne 5 Dinge, die du SIEHST (Farbe, Form, Detail).
- 2 Benenne 4 Dinge, die du FÜHLST (Stuhl, Kleidung, Temperatur).
- 3 Benenne 3 Dinge, die du HÖRST – nah und fern.
- 4 Benenne 2 Dinge, die du RIECHST oder riechen könntest.

**Tipp:** Sprich die Dinge laut aus – das verstärkt den Grounding-Effekt deutlich.

2

### Körperkontakt-Grounding

2 – 5 Minuten · diskret & schnell

- 1 Beide Füße flach auf den Boden – das Gewicht bewusst spüren.
- 2 Fersen in den Boden drücken – bis 10 zählen.
- 3 Handflächen auf Oberschenkel legen, leicht drücken.
- 4 Mit einer Hand langsam über den anderen Arm streichen.

**Tipp:** Funktioniert unbemerkt im Büro, in Meetings und im Zug.



## Wenn du dich – wieder erden möchtest

3

### Temperatur als Anker

30 Sekunden · sofort wirksam

- 1 Handgelenke 30 – 60 Sek. unter kaltes Wasser halten.
- 2 Oder: Eiswürfel kurz in der Handfläche halten und beobachten.
- 3 Beim Kältereiz bewusst langsam ausatmen.
- 4 Beobachten, wie die Aufmerksamkeit in den Körper wechselt.

**Tipp:** Bei starker Panik: Gesicht kurz in kaltes Wasser tauchen (Diver-Reflex).

## Moment der Stille

Nimm dir einen ruhigen Moment. Schreiben ist optional.

Welche Grounding-Technik fühlt sich für meinen Körper am natürlichsten an?

---

---

---

Wann verliere ich am häufigsten den Boden unter den Füßen?

---

---

---

Welcher meiner Sinne hilft mir am schnellsten, wieder präsent zu werden?

---

---