

Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung

Ich sehe...! Ich höre...! Ich spüre...!

Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung

Entspannung

Gedankenstopp

Einschlafhilfe

Impulskontrolle

Reorientierung aus Alpträumen und Flashbacks

Unterbrechen von Angst- und Panikattacken



Gegenwart - „Hier und jetzt“

Leichter zu erlernen als andere Meditationsformen.