

Arbeitsblatt: Im Hier und Jetzt sein

Sammeln Sie beispielhaft Reize oder Übungen, die helfen können, sich wieder im Hier und Jetzt zu fühlen.

Sehen:

z.B. Ich sehe folgende 5 Dinge:...;

Hören:

z.B. aktuelle Lieblingsmusik;

Schmecken:

z.B. saures Weingummi;

Riechen:

z.B. Geruch von Pfeffer;

AB: Im Hier und Jetzt sein
Wildwasser Bielefeld e.V.

Fühlen:

z.B. Igelball;

Wichtig:

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf verschiedene Reize. Sprechen Sie daher mit der Person ab, welche Reize positiv oder neutral besetzt sind (*Bspw.: Kann sie Pfeffer gut reizen oder erinnert sie der Geruch an etwas belastendes?*). Wenn ein Sprechen darüber nicht möglich ist, setzen Sie zunächst schwächere Reize ein und beobachten Sie genau die Reaktion der Person.