

# Die achtsame Hand

- Stabilisierungstechnik zur Verankerung im Hier und Jetzt
- Gut geeignet bei Flashbacks, Grübelkreisläufen oder Überforderung

Anleitung:

Betrachte deine Hand.

Jeder Finger steht für einen Sinn, die Handinnenfläche für Wertfreiheit

Daumen: Was riechst du gerade?

Zeigefinger: Was siehst du gerade?

Mittelfinger: Was schmeckst du?

Ringfinger: Was hörst du?

Kleiner Finger: Was fühlst du?

