

**Nicolaus Dinter**

www.nicolaus-dinter.com

0176-49 82 84 55 nicolaus@nicolaus-dinter.com

June 2020

## Grounding Exercise – Erdungs Übung

For use during a panic attack.

When you need to stay calm.

Or anytime you feel “disconnected” from your body.

Für den Fall einer Panikattacke.

Wenn Du wieder ruhiger werden willst.

Oder immer dann, wenn du dich von der Situation entfernst.

Look around you and identify and name it:

Schau dich um und identifiziere und benenne es:

5 things you see.

Fünf Dinge, die du siehst.

4 things you feel.

Vier Dinge, die du fühlst.

3 things you hear.

Drei Dinge, die du hörst.

2 things you smell.

Zwei Dinge, die du riechst.

1 thing you taste.

Ein Ding, das du schmeckst.



Before you get nervous take a breath.

Bevor du nervös, ängstlich, aufgeregt wirst.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_mZbzDOpyIA](https://www.youtube.com/watch?v=_mZbzDOpyIA)

When your monster comes out take a breath and count down from 5 to zero.

Wenn deine Monster wieder raus kommen, nimm einen tiefen Atemzug und zähle von fünf bis Null.

Erst dann darfst du wieder etwas tun.

Then you can react.

What about feelings:

<https://www.youtube.com/watch?v=Po5lHYJJQfw>



Anytime your monster coming out it is time to relax and be calm. This exercises are made for simple panic – attack. If you got in a crisis take more, an example is under “first aid” at downloads on my homepage, before you have a crisis.

Immer wenn sich deine inneren Monster melden ist es Zeit zum Entspannen und ruhig bleiben. Diese Übungen sind für einfache Panikattacken. Wenn du in eine Krise kommst lies vorher unter downloads auf meiner Homepage die PDF „first aid“.