

SE™ HILFE FÜR STABILISIERUNG UND SICHERHEIT IN KRISENFÄLLEN

SCOPE gibt Sicherheit, sorgt für Stabilisierung bei körperlichen Stressreaktionen und fördert Belastbarkeit, um Krisen zu überstehen. Es ist ein effektives Hilfsmittel für Einsatzkräfte, Ersthelfer*innen und alle, die unter großem Druck stehen.



SLOW MOTION

LANGSAM GEHEN

Gehe ganz langsam 10 Schritte und nimm dabei alle Empfindungen an deinen Fußsohlen wahr.

CONNECT TO BODY

MIT DEM KÖRPER VERBINDEN

Verschranke die Arme, überkreuze die Fußknöchel, stecke die Hände unter die Achseln, senke den Kopf und atme.

ORIENT

ORIENTIEREN

Schau dich langsam um und nimm Farben und Formen wahr. Lass deinen Blick auf etwas Angenehmem oder Wohltuendem ruhen - eine Art kurze visuelle Erholung.

PENDULATE

PENDELN

Nimm einen Bereich der Gelassenheit sowie einen Bereich der Anspannung in deinem Körper wahr. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam von der Gelassenheit zur Anspannung - und wieder zur Gelassenheit.

ENGAGE

VERBINDUNG AUFNEHMEN

Nimm Kontakt zu jemandem auf, der dich unterstützen kann.

ACHTE AUF DIESE SIGNALE DES NERVENSYSTEMS:

- Beschleunigte Herzfrequenz
- Flaches Atmen
- Vermeiden sozialer Interaktionen
- Sprunghafte Gedanken
- Verspannte Muskeln
- Starke Erschöpfung
- Beschleunigtes Sprechtempo
- Gefühl der Benommenheit
- Schlaflosigkeit

EINE ERHÖHTE AKTIVIERUNG DES VEGETATIVEN NERVENSYSTEMS KANN ZUR FOLGE HABEN:

- Kampf-/Fluchtreaktion/ Bluthochdruck (Sympathikus)
- Erstarren/ Bewegungsunfähigkeit/ Hilflosigkeit (Parasympathikus)



VERBINDE DICH MIT ANDEREN ODER NIMM ZUSÄTZLICHE HILFE IN ANSPRUCH:

traumahealing.org/scope



CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



SOMATIC
EXPERIENCING®
INTERNATIONAL