

# 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 Angenehem 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](https://traumahealing.org/scope)



**CRISIS  
STABILIZATION  
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC  
EXPERIENCING®**  
INTERNATIONAL