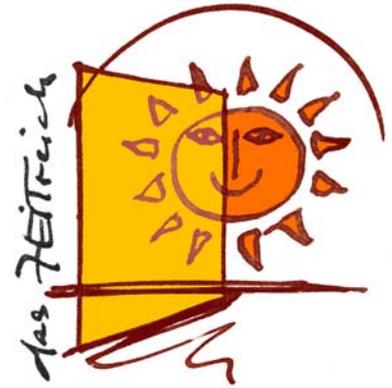


Erste Hilfe



Überblick wiedergewinnen

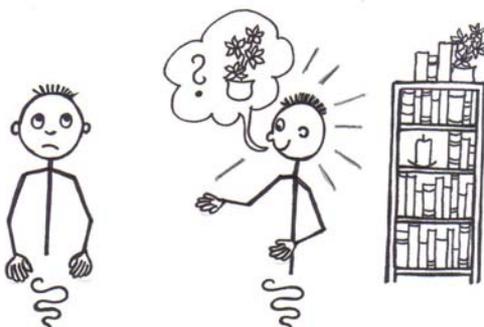
Eine Person erschrickt, verletzt sich oder hat einen Schock. Der Fokus liegt nun nur mehr auf dem Problem bzw. dem schockartigen Zustand. Man nimmt nichts anderes mehr wahr, wodurch man den Überblick und die Kontrolle verliert. Sie können sofort und einfach helfen, wenn Sie die Orientierungsübung anwenden.

Die Orientierungsübung eignet sich, um eine Person von einem Ereignis, in dem sie gefangen ist, abzulenken. Man gewinnt den Überblick zurück und ist wieder Herr der Lage. Das reicht vom Schock bis hin zu Kleinigkeiten, die unsere Wahrnehmung beanspruchen. Es ist auch eine hervorragende Übung für Kinder, wenn sie sich verletzen oder erschrecken.

Felix der zeitREICHE zeigt Ihnen den Bewegungsablauf:



Wo ist ein Bild?
Ist da etwas Grünes?
Zeig mir den Vogel
in dem Bild.



Wo ist eine Blume?
Worauf steht die Blume?
Welche Farbe haben die
Blüten?

Die Anweisung wird fünf- bis zehnmals gegeben. Das reicht für den Zweck der Orientierung. Man kann das ruhig ein bisschen spannend machen, damit der Betroffene etwas zu suchen hat und sich dadurch tatsächlich nach außen konzentriert.

zeitREICH ■■■
Entspannungstraining
kontakt@zeitreich.at
www.zeitreich.at

- Bewegungsentspannung
- Klangentspannung
- Mentalentspannung

*zeitREICH ist,
wer seinem
Leben mehr
Stunden und
seinen Stunden
mehr Leben
gibt.*