



LESSON 13

LÖSE DICH VON TRIGGERN

ÜBUNG – TRIGGERPUNKTE ERKENNEN & ENTSCHÄRFEN

Ein Trigger ist ein Reiz, der bewusst oder unbewusst Erinnerungen an ein traumatisches Erlebnis auslöst. Er gibt uns den Hinweis, dass es noch eine alte Verletzung gibt, die es zu heilen gilt. Du kannst dir einen Trigger wie einen Anker aus der Vergangenheit vorstellen. Die Frage ist, wohin zieht dich dieser Anker, dieser Trigger? Wo ist sein Ursprung? Ein Trigger ist die Chance für dich, mit der ursprünglichen emotionalen Verletzung zu arbeiten und dysfunktionale Glaubenssätze aufzulösen.

Mit der Übung “Triggerpunkte erkennen und entschärfen” kannst du deine Trigger-Punkte erkennen, Muster identifizieren und Strategien für Trigger-Situationen entwickeln.

1. Trigger-Situation erkennen

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du sehr emotional reagiert hast.

Welches Ereignis hat in letzter Zeit übermäßig starke Emotionen in dir hervorgerufen?

Wann hast du dich besonders stark verletzt, angegriffen, provoziert gefühlt?

2. Trigger-Punkt analysieren

Gehe dieses Ereignis nochmals Schritt für Schritt durch.

Welche inneren und äußeren Reize haben diese Emotionen ausgelöst?

Was genau hat dich so sehr gereizt, gekränkt?

Wo in deinem Körper nimmst du die Emotionen wahr?

3. Muster identifizieren

Suche nun den Ursprung deiner Verletzung.

Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du diese starken Emotionen schon einmal gespürt hast?

Wann hast du dich das erste Mal so gefühlt?

Gibt es bestimmte Themen, Personen, Umstände, die dich immer wieder reizen?

Kannst du ein Muster erkennen?



LESSON 13

LÖSE DICH VON TRIGGERN

ÜBUNG - TRIGGERPUNKTE ERKENNEN & ENTSCHÄRFEN

4. Überzeugung formulieren

Finde nun die tiefe innere Überzeugung, die der Ursprung dieses Triggers ist.

Was denkst du in dieser Situation über dich?

Was denkst du über den anderen?

Warum verhältst du dich so?

Wovor willst du dich schützen?

5. Trigger-Strategie entwickeln

Finde nun heraus, wie die Situation noch betrachtet werden könnte, wenn die Überzeugung nicht da wäre.

Stell dir vor, du würdest dich absolut geliebt und beschützt fühlen, wie wäre deine Reaktion dann?

Notiere konkrete Möglichkeiten, wie du dich in Trigger-Situationen verhalten kannst.

Wie kannst du bemerken, dass Trigger wirken?

Wie kannst du aus der Situation aussteigen?

