



# "TRIGGER"

Umgangssprachliche Trigger sind Reize oder Situationen, die in uns starke emotionale Reaktionen hervorrufen.

Oft sind es Verhaltensweisen oder Aussagen von Personen in unserem Umfeld, die uns besonders beeinflussen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn jemand eine bestimmte Art zu sprechen hat oder bestimmte Wörter benutzt, die in dir sofort Emotionen auslösen.

Diese Reaktionen sind völlig normal und menschlich.

Wichtig ist, dass wir lernen, diese Trigger zu erkennen und zu verstehen, warum sie uns beeinflussen. Dadurch können wir besser mit ihnen umgehen und uns selbst gegenüber mehr Verständnis und Geduld entwickeln.

Um seine Trigger zu erkennen und damit umzugehen, ist es wichtig, zunächst ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen und Reaktionen zu entwickeln. Hier sind einige Schritte, die helfen können:

- **Selbstbeobachtung:** Achte auf Situationen, in denen du stark emotional reagierst. Mach dir Notizen über diese Momente und versuche, Muster zu erkennen. Was hat die Reaktion ausgelöst?
- **Reflexion:** Überlege, warum bestimmte Situationen oder Auslöser so starke Emotionen hervorrufen. Oft hängen Trigger mit vergangenen Erfahrungen oder ungelösten Konflikten zusammen.
- **Gespräch:** Sprich mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten über deine Erfahrungen. Oft kann das Teilen von Gefühlen helfen, Klarheit über die eigenen Trigger zu gewinnen.
- **Strategien entwickeln:** Wenn du deine Trigger erkannt hast, entwickle Strategien, um damit umzugehen. Dies kann Achtsamkeit, Atemübungen oder das Erlernen von Entspannungstechniken umfassen.
- **Gesunde Grenzen setzen:** Wenn möglich, versuche, Situationen zu vermeiden, die deine Trigger aktivieren. Setze gesunde Grenzen in Beziehungen und Aktivitäten, die dir schaden könnten.
- **Selbstfürsorge:** Kümmere dich um dein emotionales Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf können helfen, die Resilienz gegenüber Triggern zu stärken.
- **Professionelle Hilfe:** In schweren Fällen kann es hilfreich sein, die Unterstützung eines Psychologen oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen, um tiefere emotionale Probleme zu bearbeiten.

Indem du dir deiner Trigger bewusst wirst und aktiv an deren Bewältigung arbeitest, kannst du deine emotionalen Reaktionen besser steuern und mehr Kontrolle über deine Gefühle gewinnen.



# VERSTEHE DEINE "TRIGGER"

WAS SIND MEINE TRIGGER/AUSLÖSER

1

2

3

4

5

WARUM/WANN TRETEN DIESE TRIGGER AUF?

1

2

3

4

5

WELCHE GEFÜHLE LÖSEN SIE BEI MIR AUS?

1

2

3

4

5