



Stress & Trigger erkennen – und liebevoll umdeuten



► Schritt 1: Situation beschreiben

Was ist passiert?

Was war deine erste Reaktion? (Gedanken, Gefühle, Körperreaktion)

► Schritt 2: Tiefer schauen

Was hat dich wirklich getroffen? (z. B. das Gefühl, nicht gesehen zu werden)

Kennst du dieses Gefühl von früher? Woher könnte es stammen?

► Schritt 3: Reframing – neue Sichtweise

Wie könnte man das Verhalten der anderen Person auch deuten – wohlwollend?

Was hättest du gebraucht – und wie kannst du dir das heute selbst geben?

