

## Trigger-Tagebuch

Wir werden uns im nächsten Trainingsteil ausführlich mit dem Thema Trigger beschäftigen.  
Wir möchten Dich bitten, das beiliegende Trigger-Tagebuch zu führen.

### Was sind Trigger?

Der Begriff "triggern" stammt aus dem Englischen und bedeutet im Bereich der Trauma-Arbeit das Auslösen alter traumatischer Energien. Mit dem Trigger-Ereignis wird die alte traumatische, eingefrorene Energie aktiviert und es fühlt sich für das Nervensystem subjektiv so ähnlich an, wie in der damaligen verletzlichen Situation

“Trigger“ können einzelne Worte, Sätze sein oder Situationen und bestimmte Handlungen, oder auch bestimmte Farben, Gerüche, Gegenstände usw.. Oft ist es auch erst eine Kombination von verschiedenen Elementen, die die traumatische Energie aktivieren. Manchmal wirken die Trigger auch nur, wenn das Nervensystem gerade nicht belastbar ist (geringe Resilienz => Belastbarkeit oder Widerstandsfähigkeit des Nervensystems).

### Trigger-Ereignis

Im Trigger-Tagebuch schreibst Du alle Situationen auf, in denen Du Dich in irgendeiner Form genervt fühlst. Überlege nicht, ob das jetzt eine Triggersituation war und ob es wichtig ist, es aufzuschreiben. Es geht darum herauszufinden, auf welche Situationen Dein Nervensystem reagiert und da ist jede Situation wichtig. Also immer wenn Dein Nervensystem aktiviert wird, Du gereizt bist, emotional wirst, ins starkes argumentieren gehst oder am liebsten davon laufen möchtest. Auch wenn Du Dich innerlich zurückziehst oder körperlich in Erstarrung gehst, ist das eine Reaktion auf ein Triggerereignis.

Schreibe möglichst zeitnah die Situation auf. Wer hat was getan, nicht getan, gesagt, nicht gesagt, usw. Versuche kurz zu beschreiben, was genau Dich triggert („nervt“). Was genau aktiviert Dein Nervensystem, was löst Deine traumatische Energie aus?

### Trigger-Ereignisse aufschreiben“

Für die weitere Bearbeitung im nächsten Trainingsteil möchten wir Dich einladen ein Trigger-Tagebuch zu schreiben.

#### a.) Situation beschreiben

Im Trigger-Tagebuch schreibst Du alle Situationen auf, in denen Du Dich getriggert fühlst, in denen Dein Nervensystem stark aktiviert ist. Schreibe möglichst zeitnah die genaue Situation auf, welche genauen Einzelheiten die Triggersituation ausmachen. Was genau aktiviert Dein Nervensystem, was löst Deine alte traumatische Energie aus? Wer war in der Situation anwesend? Wer hat was getan, nicht getan, gesagt, nicht gesagt, usw. Versuche zu beschreiben, was genau Dich triggert („nervt“)?

#### b.) Reaktion beschreiben

Beschreibe dann Deine Reaktion auf das Triggerereignis auf die Triggersituation. War Kampf da oder Flucht oder bist Du in die Erstarrung, in den Schock gegangen.

#### c.) Gefühle beschreiben

Nimm Dir auch Zeit zu Deinen Gefühle in der Situation hinzuspüren. War da Wut und Hass da, oder Trauer, oder konntest Du gar nichts spüren.

#### d.) Woher kennst Du das?

Nun folgt der wichtige Schritt mit Deinem Bewusstsein in Deine Vergangenheit zu gehen. Kennst Du solche Situationen oder kennst Du solche Auslöser und Deine Reaktionen. Beschreibe möglichst genau Deine „alten Situationen“ und Deine „alten Gefühle“.

**ACHTUNG: Achte sehr darauf, dass Du bei diesem Schritt nicht zu tief in alte traumatische Energien gehst. Schreibe ggf. die Dinge nur grob auf oder nimm Dir später Zeit dafür. Eventuell brauchst Du viel Zeit, um Dich mit Deinen Ressourcen zu verbinden.**

Du kannst das beiliegende Dokument als Trigger-Tagebuch verwenden. Du kannst es ausdrucken oder direkt im Dokument erfassen. Wir wollen eine Auswahl der gesammelten Triggerereignisse im nächsten Trainingsteil genauer anschauen.

### Fragen bei Problemen

Wenn Du Fragen zu den Aufgaben hast oder es einfach schwierige Probleme in der Beziehung gibt, dann kannst Du Dich gerne per E-Mail oder Telefon an uns wenden  
[peter@bewusster-lieben.de](mailto:peter@bewusster-lieben.de) oder [eva@bewusster-lieben.de](mailto:eva@bewusster-lieben.de).

**TRIGGER-Tagebuch von:** \_\_\_\_\_

Trigger-Ereignis	Reaktion	Gefühl & Körperempfindung	Woher kennst Du das?