

# Anleitung "Triggersituation bearbeiten und sich zeigen"

## 1. Was sind im Moment Deine Ressourcen?

Beschreibe ganz konkret die Ressourcen, die Du JETZT für Dich wahrnimmst.  
Gibt es Heilungssätze, die Dich jetzt im Heilungsprozess unterstützen?

## 2. TRIGGER-Ereignis und Auslösesituation => Nur KURZ erzählen

Wie ist die Situation aus Deiner Sicht verlaufen? Wie hast Du in der Situation reagiert? Was hast Du gefühlt?

## 3. BILD "Schlimmster Moment" => Nur KURZ erzählen => Nicht zu tief reinspüren => führt Dich zu Deiner verletzlichen Schicht.

Beschreibe mit wenigen Worten den schlimmsten Moment der Trigger-Situation.  
Beschreibe dies in einem einzelnen Bild.

## EMOTIONEN => Welche Emotionen fühlst Du, wenn DU an das schlimmste Bild denkst

Welche Emotionen empfindest Du, wenn Du an das Ereignis denkst oder an den "Schlimmsten Moment".

## KÖRPER-EMPFINDUNG => Was spürst Du in Deinem Körper?

Welche Körperempfindungen nimmst Du wahr und wo?

## 4. EMOTIONALE BELASTUNG JETZT SUD: \_\_\_\_\_

Gib Deinem subjektiven Stressempfinden dieser Situation einen Wert zwischen 0 und 10 (SUD-Wert).  
SUD=subjective unit of distress => Subjektiver Belastungsgrad => Stress Und Drama-Wert  
0 => gar keine emotionale Belastung bis 10 => extreme emotionale Belastung

## 5. NEGATIVER GLAUBENSSATZ => wähle einen Glaubenssatz aus der Liste aus

Wähle den negativen Glaubenssatz aus, der am meisten Deinen Gefühlen beim Trigger-Ereignis entspricht.

## 6. Woher kennst Du die Triggersituation oder den emotionalen Schmerz?

Woher kennst Du eine ähnliche Situation aus Deiner Kindheit, Jugend, ggf. früheren Beziehung?  
Kennst Du ähnliche Gefühle aus Deiner Vergangenheit?  
Lasse Dich an alte Gefühle "sanft andocken" und zeige Dich damit.  
Sei ganz liebevoll mit Dir und Deinen verletzlichen alten Gefühlen

## 7. Halte jetzt den Heilungsraum von "alten emotionalen Schmerz" und "Ressource".

Pendle sanft und langsam zwischen Deinen Ressourcen und Deinem alten Schmerz. Nimm nur eine kleine Dosis von den alten Emotionen wahr. Bleibe nur kurz bei Deinem alten Schmerz und gehe immer wieder zu Deinen Ressourcen zurück. Bleibe solange bei Deinen Ressourcen, bis Du Dich wieder stabil fühlst, bevor Du vielleicht nochmal in den sanften Kontakt mit Deinem alten Schmerz gehst.

## 8. Was brauchst Du jetzt in Deiner Integrationszeit?

Erzähle die Ressourcen, die Dir jetzt helfen, Dich mit allen Gefühlen anzunehmen. Magst Du Dich ggf. halten lassen. Wo in Deinem Körper fühlt es sich gerade wohl und gut an? Nimm Dir Zeit Deine Ressourcen zu fühlen. Wenn Du in Kontakt mit Deinen Ressourcen bist, kannst Du in der Schmetterlingshaltung Deine Schulter tippen.

## 9. Welche EMOTIONALE BELASTUNG spürst Du JETZT beim BILD "Schlimmster Moment"?

Spüre jetzt nochmal zu dem "schlimmsten Bild" und spüre Deinen SUD-Wert und schreibe ihn auf.

# Übung: "Triggersituation bearbeiten und sich zeigen"

1. Was sind im Moment Deine Ressourcen?

2. Beschreibe das TRIGGER-Ereignis und die Auslösesituation

3. Welches BILD "Schlimmster Moment" hast Du?

Welche EMOTIONEN spürst Du beim BILD "Schlimmster Moment"?

Welche KÖRPER-EMPFINDUNGEN spürst Du beim BILD "Schlimmster Moment"?

4. Welche EMOTIONALE BELASTUNG spürst Du beim BILD "Schlimmster Moment"?

SUD: \_\_\_\_\_ eintragen

5. Welchen NEGATIVEN GLAUBENSSATZ spürst Du?

6. Woher kennst Du die Triggersituation oder den emotionalen Schmerz?

Welche EMOTIONEN spürst Du beim Wahrnehmen der alten Situation?

Welche KÖRPER-EMPFINDUNGEN spürst Du beim Wahrnehmen der alten Situation?

7. Halte jetzt den Heilungsraum von "alten emotionalen Schmerz" und "Ressource".

8. Was brauchst Du jetzt in Deiner Integrationszeit?

9. Welche EMOTIONALE BELASTUNG spürst Du JETZT beim BILD "Schlimmster Moment"?

Bewerte Deine emotionale Belastung. SUD: \_\_\_\_\_