

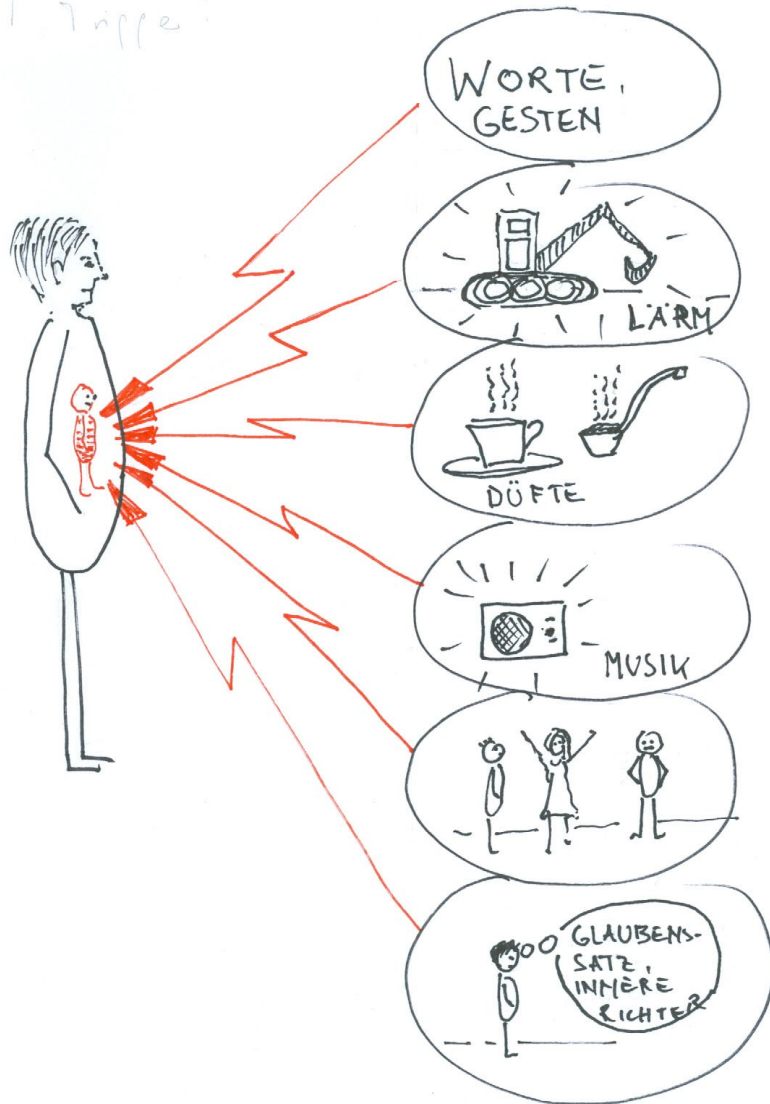
Training

HerzRevolution

Was sind Trigger?

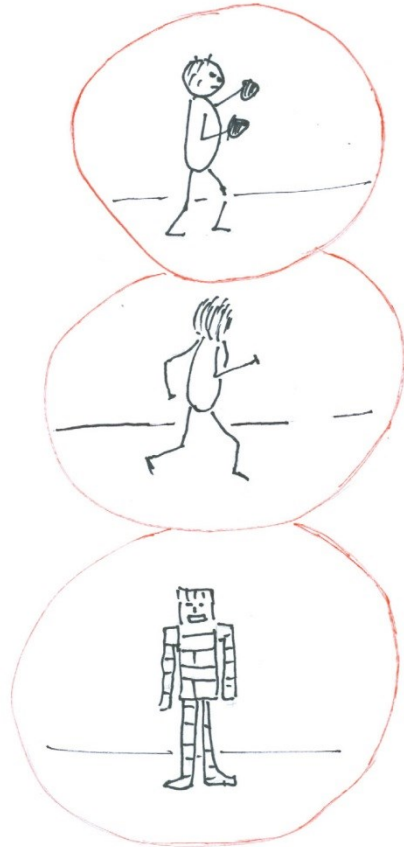
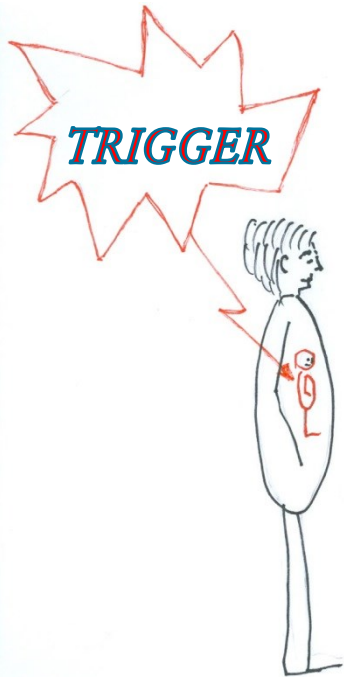
Wie reagiere ich auf Trigger?

1. Was sind Trigger?



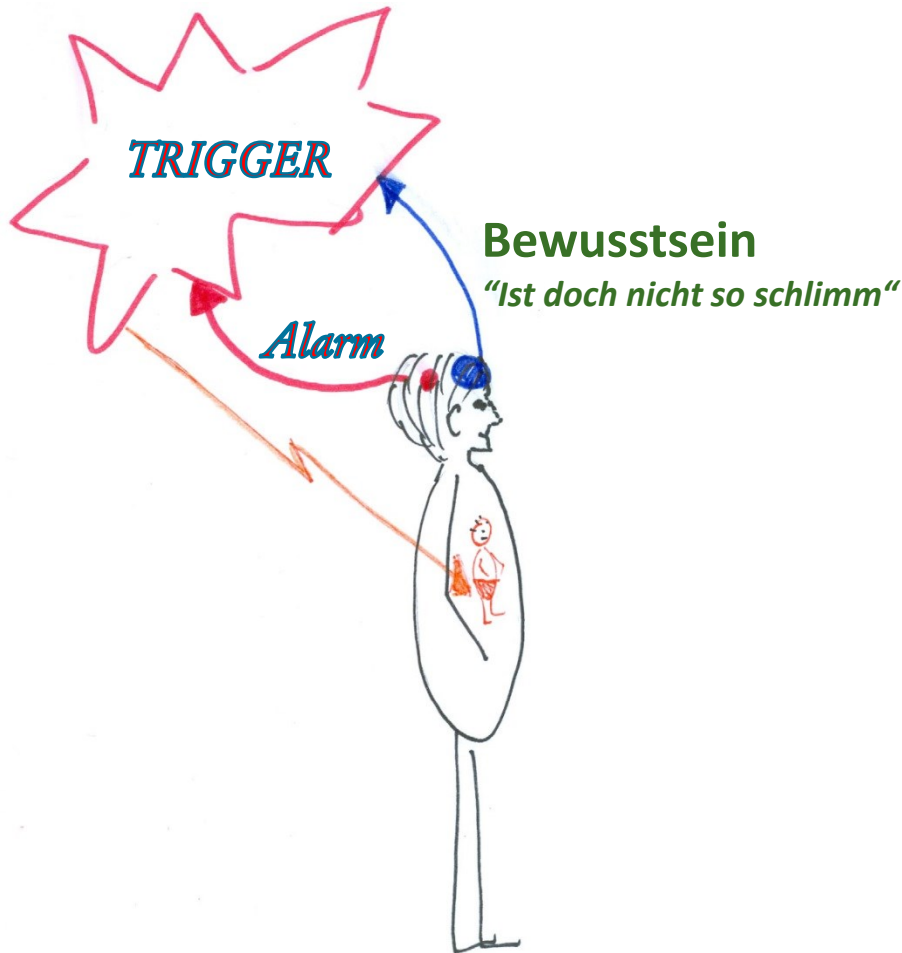
- Worte und Gesten
- Geräusche
- Gerüche
- Musik
- Verhalten von Menschen
- Glaubenssätze
- Innere Richter
- .

2. Reaktionen auf Trigger



- Kampf
 - Streiten, heftiges Argumentieren
 - Körperliche Gewalt
- Flucht
 - Weggehen
 - Innerlicher Rückzug
- Erstarrung / Schock
 - Körperliche Erstarrung
 - Emotionale Erstarrung, Funktionieren

3. Ablauf Triggerreaktion im Gehirn



- **Limbisches System => ALARM**
 - Hypothalamus schlägt Alarm
 - Alte Erinnerung ist aktiviert
 - Subjektiv bedrohliche Situation
- **Neocortex => Keine Bedrohung**
 - Unser Bewusstsein sieht keine Gefahr
 - Keine wirkliche Bedrohung
 - Kann limbischen Alarm nicht deaktivieren
 - Hat nur begrenzte Einflussmöglichkeiten auf limbisches System