

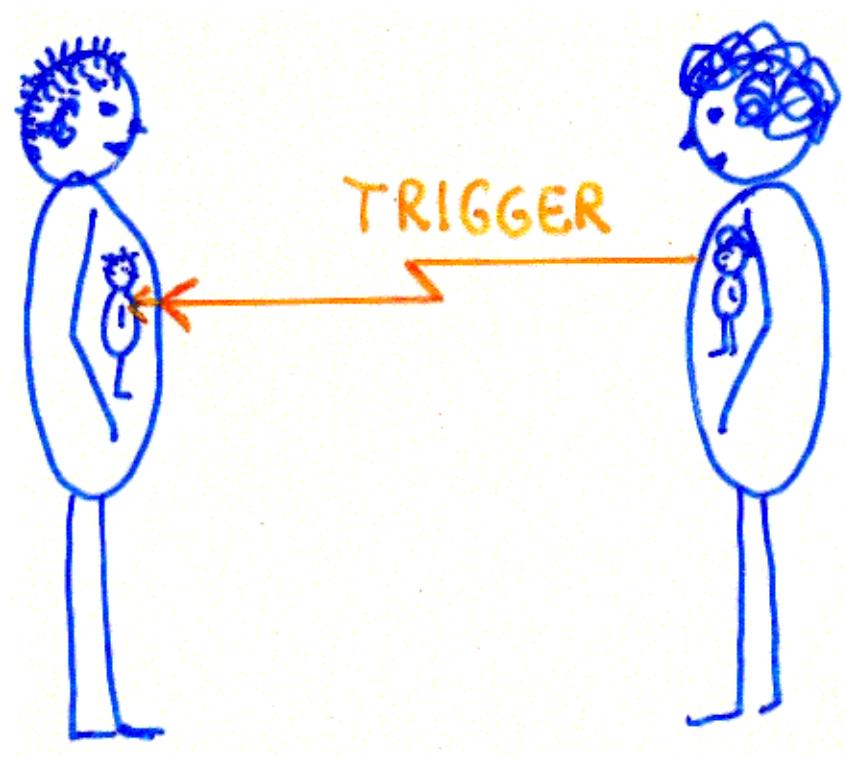
Training

HerzRevolution

**Umgang mit Trigger
Wie es bisher läuft !**

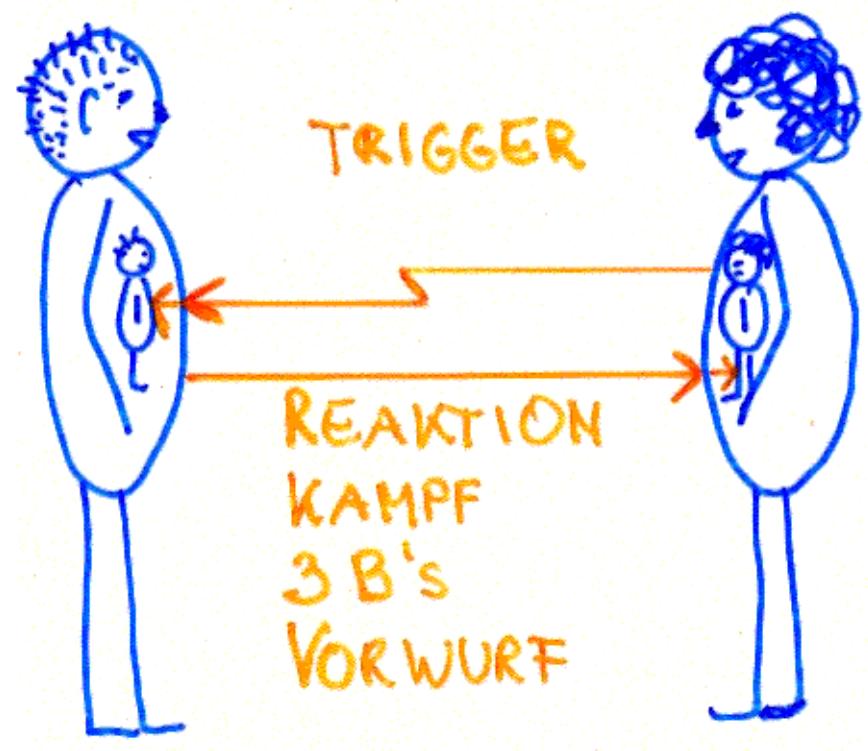
1. Ich bin getriggert ...

- Ich reagiere automatisch mit Angriff und Flucht
- Meine Reaktion ist berechtigt
- Ich bin identifiziert mit meinem verletzten Teil in mir



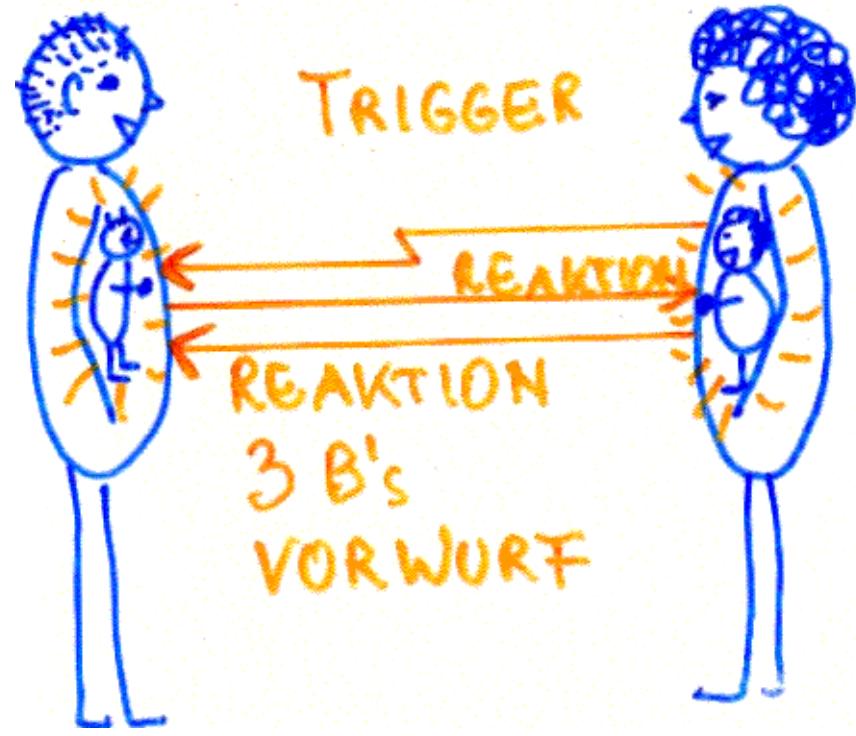
2. Angriff

- Spinnst Du ?!
- Du hast mich verletzt !
- Immer tust Du mir weh!
- Du hast mich getriggert!
- .
- Beschämung
- Beschuldigung
- Beurteilung
- Vorwurf
- .



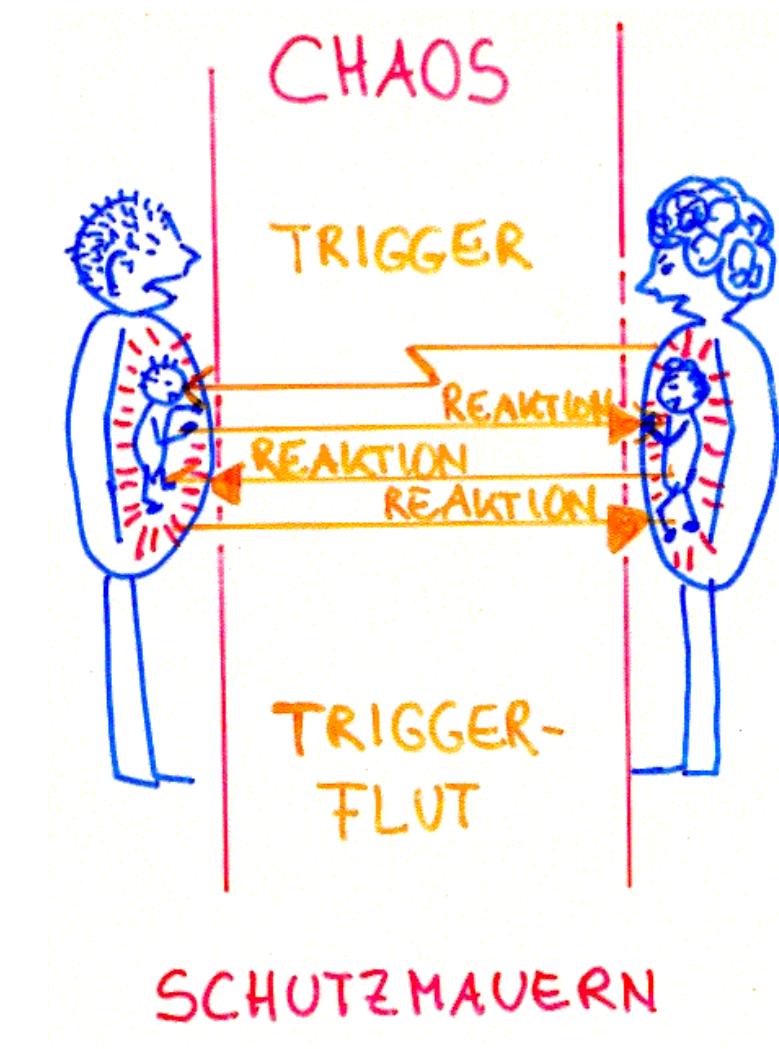
3. Der Kampf beginnt

- Rechtfertigung
- Abwehr
- 3Bs und Vorwurf
- Lautstärke
- Hohes Tempo
- Absicht den anderen verändern zu wollen
- Absicht verstanden zu werden
- Verbale Gewalt
- Drohen mit Worten
- Körperliche Drohung
- Körperliche Gewalt

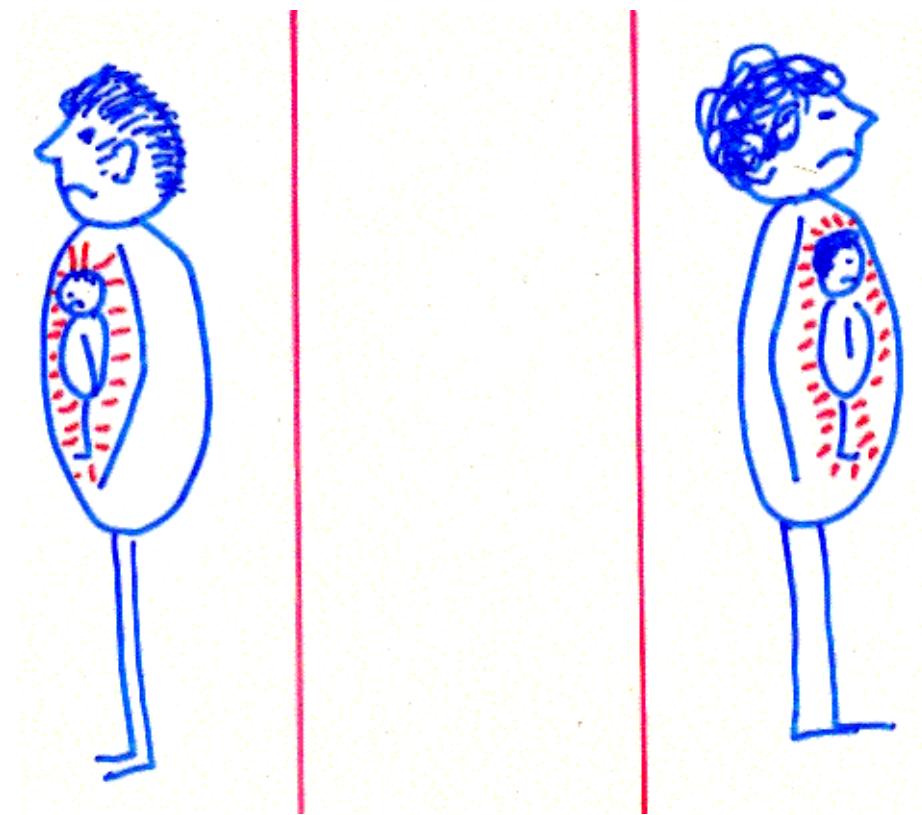


4. Chaos – Eskalation

- Du machst immer ...
- Du hast keine Ahnung
- Du bist zu blöd für ...
- Jeder sagt, dass Du ...
- Ich verlasse Dich
- Die Beziehung ist beendet
- Verbale und körperliche Drohung
- Körperliche Gewalt



5. Schutzmauern und Rückzug



- Schutzmauern
- Rückzug
- Nichts mehr spüren
- Hoffnungslosigkeit