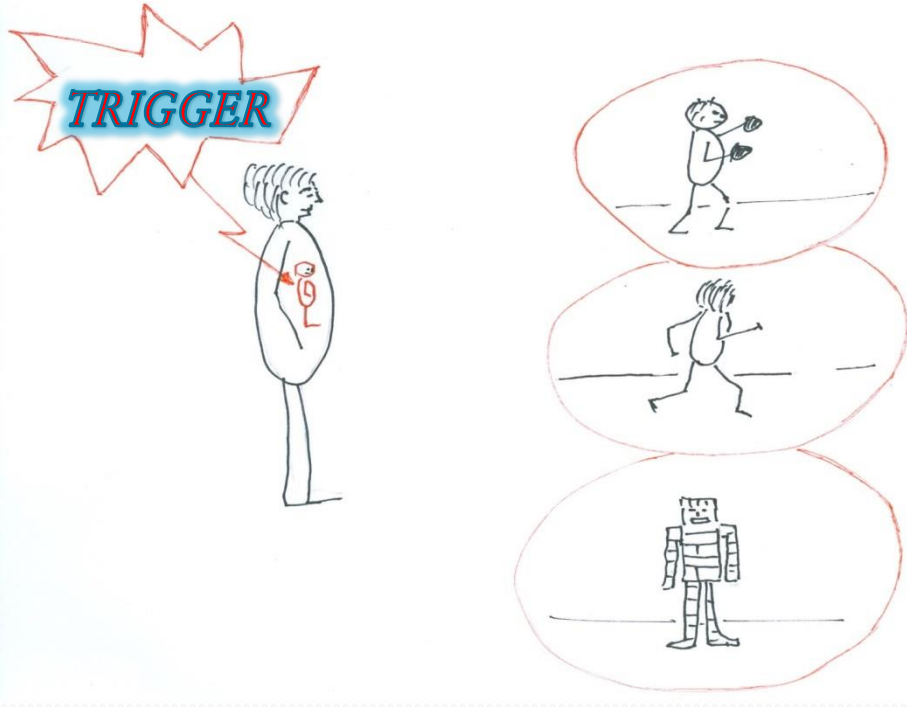


Umgang mit Triggern im Alltag

Reaktionen auf Trigger

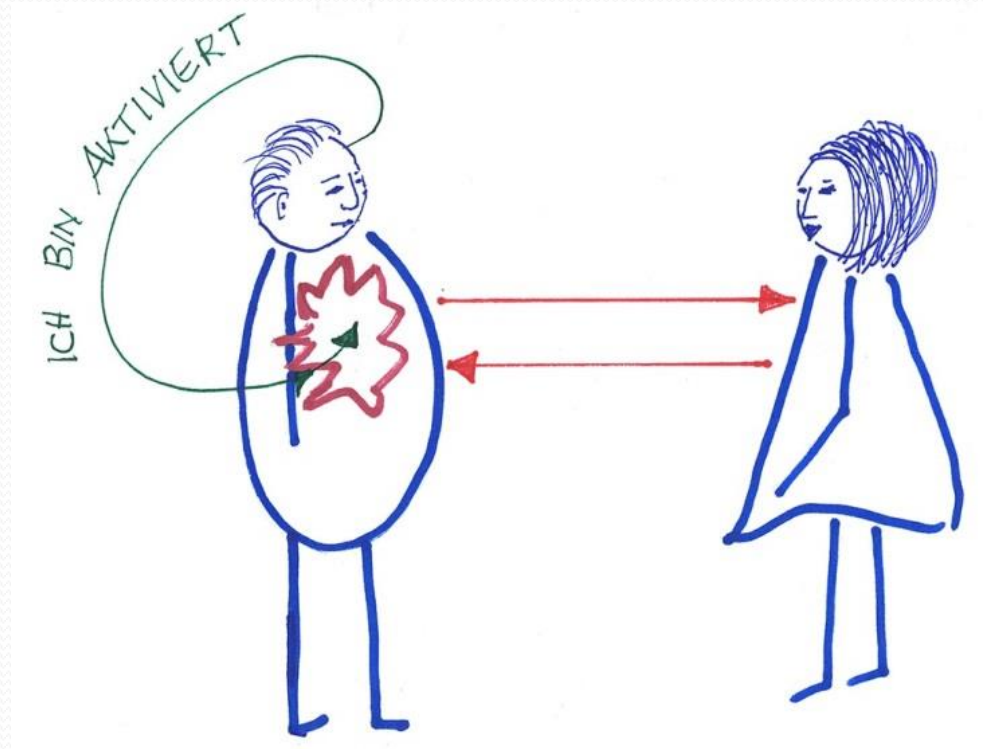


- **Kampf**
 - Streiten, heftiges Argumentieren
 - Körperliche Gewalt
- **Flucht**
 - Weggehen
 - Innerlicher Rückzug
- **Erstarrung / Schock**
 - Körperliche Erstarrung
 - Emotionale Erstarrung, Funktionieren

Umgang mit Triggern im Alltag

1. Erkennen der Aktivierung

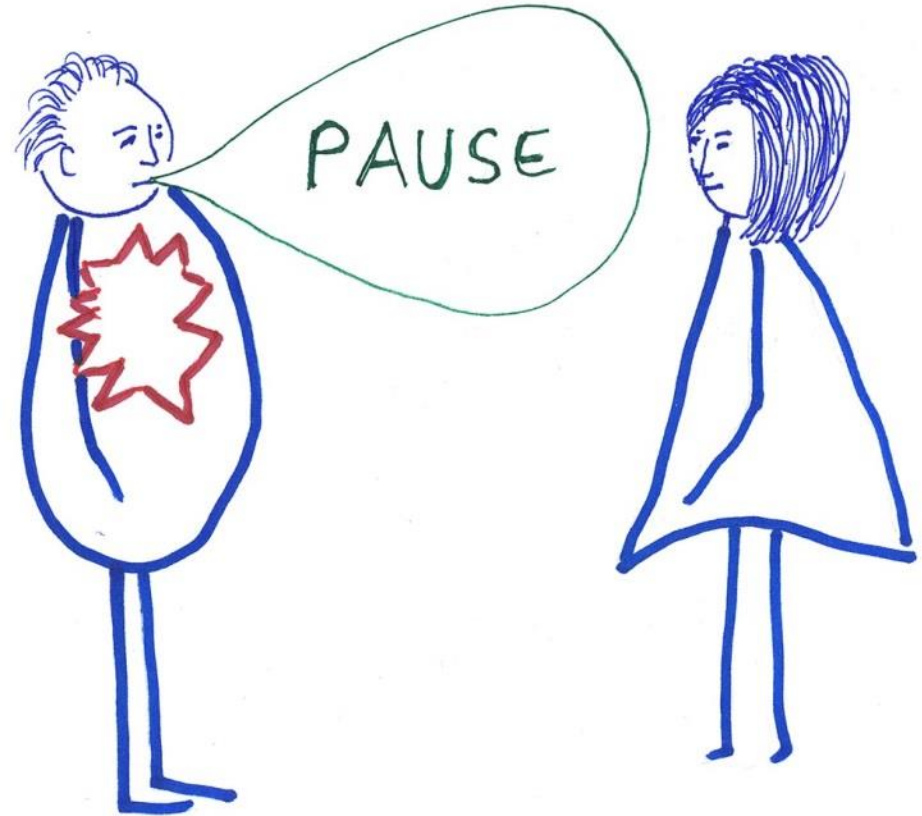
- Nicht immer gleich zu erkennen
- Ein Gefühl von Irritation oder Unwohlsein
- Einer muss die Aktivierung erkennen



Umgang mit Triggern im Alltag

2. Pause setzen und respektieren

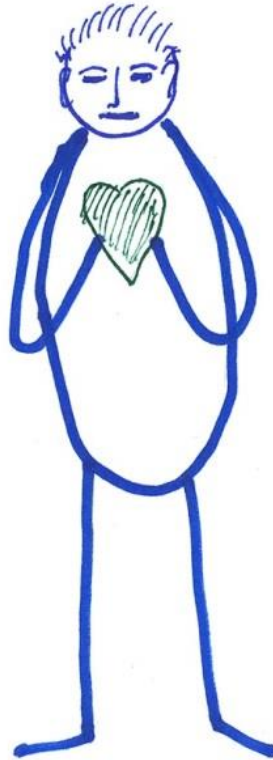
- Pause ist die Zeit zum Fühlen
- Was hat die Irritation mit mir zu tun?
- Pause setzen kann ein großer Trigger sein
- Wie beende ich die Pause?



Umgang mit Triggern im Alltag

3. Stabilisierung

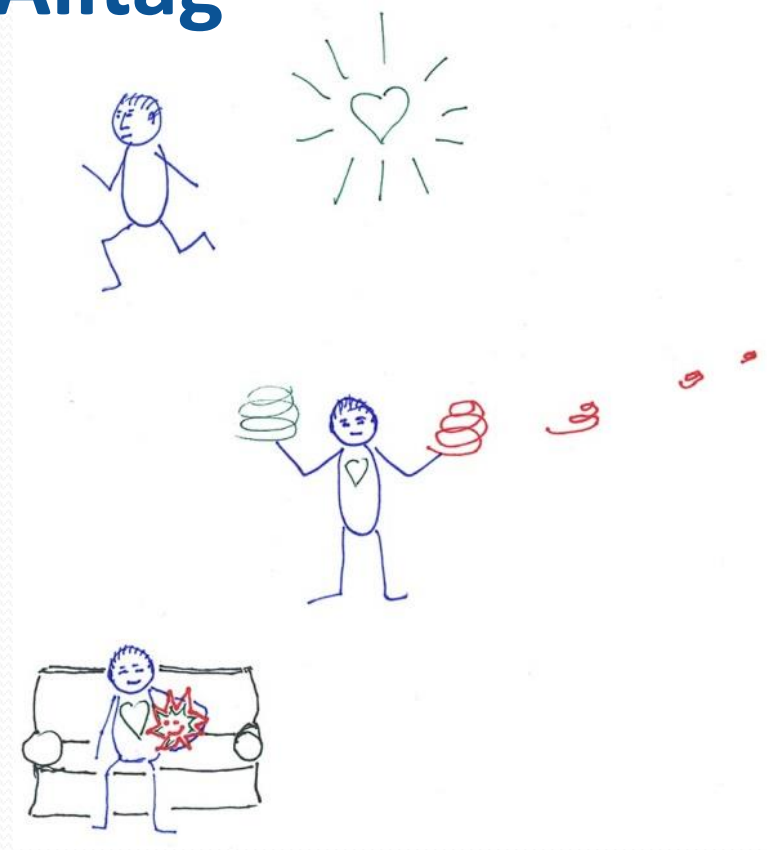
- Aufmerksamkeit vom Trigger weglenken
- mit Ressourcen stabilisieren
- eventuell aus dem Triggerumfeld rausgehen



Umgang mit Triggern im Alltag

4. Heilungsprozess

- Jetzt braucht es einen Heilungsprozess
- Übertragung wahrnehmen
- Eigene Verletzlichkeit bearbeiten
- Heilungsraum halten mit Ressourcen
- Neuer Heilungsprozess "PräsenzFlow"



Umgang mit Triggern im Alltag

5. Zusammenkommen

- Erst zusammenkommen, wenn stabil
- Frage, ob der andere bereit ist
- Vertrauen schaffen
- mit der Verletzlichkeit zeigen
- altes Thema nicht gleich wieder aufgreifen

