

# Analyse Triggersituationen

# 1. Triggersituation beschreiben

- **Beschreibe nur eine konkrete Triggersituation!**
- Wie ist die Situation aus Deiner Sicht verlaufen und wie hast Du reagiert?  
Du darfst Vorwurf, Beurteilung, Beschuldigung und Beschämung verwenden.
- **Deine Reaktionen**  
argumentieren, angreifen, weggehen oder in den inneren Rückzug gehen
- **Deine Emotionen**
- Wut, Trauer, Angst, Frust, Ohnmacht etc.
- **Deine Körperempfindungen**  
angespannt, unruhig, Herzklopfen, Müdigkeit, etc.
- **Was hast Du gedacht?**  
Welche Glaubenssätze waren da? (eventuell Bilder)

## 2. Welche Emotionen hast Du gefühlt?

Wähle eine oder mehrere Emotionen aus

- Wut/Ärger
  - Trauer
  - Angst/Stress
  - Ohnmacht
  - Hoffnungslosigkeit
  - Scham
  - Trauer
  - \_\_\_\_\_
- Frust
  - Unzufriedenheit
  - Schuld
  - Einsamkeit
  - Gleichgültigkeit
  - Ekel
  - Freude/Glück
  - \_\_\_\_\_

# 3. Prüfe Deine Situationsbeschreibung

Wenn Du **eigene Vorwürfe, Beschuldigungen, Beurteilungen und Beschämungen** in Deiner Situationsbeschreibung findest, dann unterstreiche diese Textstellen. Formuliere diese Textstellen neu auf folgende Weise.

**Ein Teil von mir war (Emotion), weil "Situation" und ich wünsche mir "Wunsch"**

- (1) Ein Teil von mir war frustriert, weil Du noch nicht fertig warst und ich wünsche mir Pünktlichkeit
- (2) Ein Teil von mir war ohnmächtig, weil die Unpünktlichkeit öfters passiert und ich wünsche mir Verlässlichkeit
- (3) Ein Teil von mir hat Dich beschämt mit der Aussage "Du benimmst Dich wie ...“ und ich möchte dies zurücknehmen
- (4) Ein Teil von mir war ärgerlich, weil ich Respekt gebraucht hätte und ich mir Verlässlichkeit wünsche

# 4. Prüfe Deine Beschreibung auf Absichten

**Nimmst Du Absichten gegenüber dem Auslöser wahr?  
Möchtest Du etwas am Auslöser verändern?**

**Ein Teil von mir "war" / "fühlte sich" (Emotion)  
wegen "Grund"  
und dieser Teil möchte (Absicht, positiv formuliert)**

- (A1) Ein Teil von mir fühlte sich ohnmächtig,  
weil Du nicht fertig warst  
und dieser Teil möchte sehr gerne, dass Du pünktlich bist!
- (A2) Ein Teil von mir möchte sich nicht vor den Freunden schämen  
und dieser Teil möchte, dass Du pünktlich bist!

# 5. Was genau hat Dich aktiviert?

**Versuche aus Deiner Situationsbeschreibung herauszufinden, was Dich genau aktiviert hat**

**Waren es bestimmte Sätze, Worte oder die Tonlage, die Dich aktiviert haben.**

**Fühltest Du Dich falsch gesehen, nicht verstanden, mit Vorwürfen, Beschuldigungen oder Beschämungen konfrontiert.**

*Der Moment, wo ich das Zimmer meines Partners betrete und ich sehe, dass er sich noch gar nicht für unser Ausgehen fertig gemacht hat, obwohl es schon kurz vor der vereinbarten Abfahrtszeit war.*

## 6. Was hättest Du gebraucht?

**Was hättest Du in der Auslöse-Situation gebraucht, damit Du besser mit der Aktivierung hättest umgehen können?**

*Ich hätte gebraucht, dass er sagt, dass es ihm Leid tut, dass er die Zeit vergessen hat und dass er besser darauf achten wird.*

# 7. Woher kennst Du das?

**Kennst Du eine ähnliche Situationen aus Deiner Kindheit, Jugend, ggf. früheren Beziehung?**

*In meiner Kindheit habe ich sehr oft erlebt, dass ich übersehen wurde, dass ich respektlos behandelt wurde, dass ich nicht wichtig war und dass ich nicht für mich eintreten durfte.*

*Ich bekam als Kind die Botschaft, dass ich mich anzupassen habe, mich nicht beschweren durfte. Ich hab mich oft traurig und ohnmächtig und hilflos, wütend, enttäuscht gefühlt.*

*Oft wurden Scham und Schuld auf mich als Kind übertragen. Ich wurde verantwortlich für Dinge gemacht, die ich nicht getan hatte. Daher habe ich mich immer sehr bemüht alles richtig zu machen, um nicht schuldig zu sein und bestraft zu werden.*



## 8. Was hat Dich in der früheren Situation verletzt?

**Versuche aus Deiner Geschichte herauszufiltern,  
was Dich damals genau verletzt hat**

*Mich hat verletzt , dass meine Bedürfnisse nicht wichtig waren und ignoriert wurden, dass ich sie zum Teil nicht einmal benennen durfte und ich mich ungerecht behandelt gefühlt habe*

## 9. Was hättest Du damals gebraucht?

**Was hätte Dich damals unterstützt,  
um besser mit der Situation fertig zu werden?**

*Ich hätte gebraucht, dass meine Eltern, Lehrer sich entschuldigt hätten und mich als gleichwertigen Menschen behandelt hätte, dem genauso eine würdevolle Behandlung zukommt, wie sie es von mir verlangten.*

*Dass meine Bedürfnisse auch wahrgenommen worden werden und dass ich mich damit gehört gefühlt hätte*

- Ende

# Mitteilungsstruktur- mit Wertschätzung

