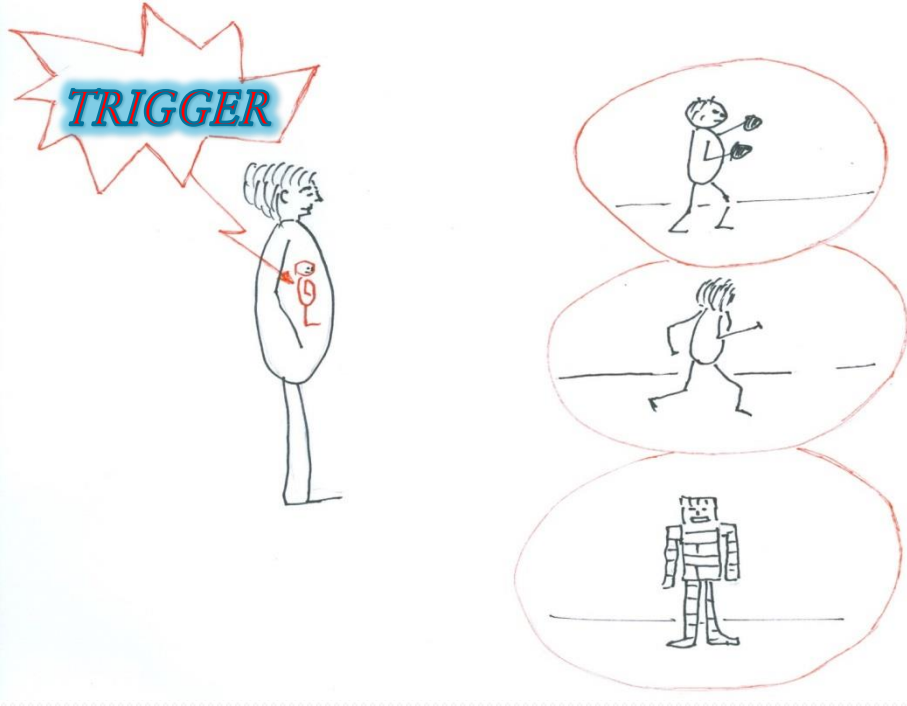


# Umgang mit Triggern im Alltag

# Reaktionen auf Trigger

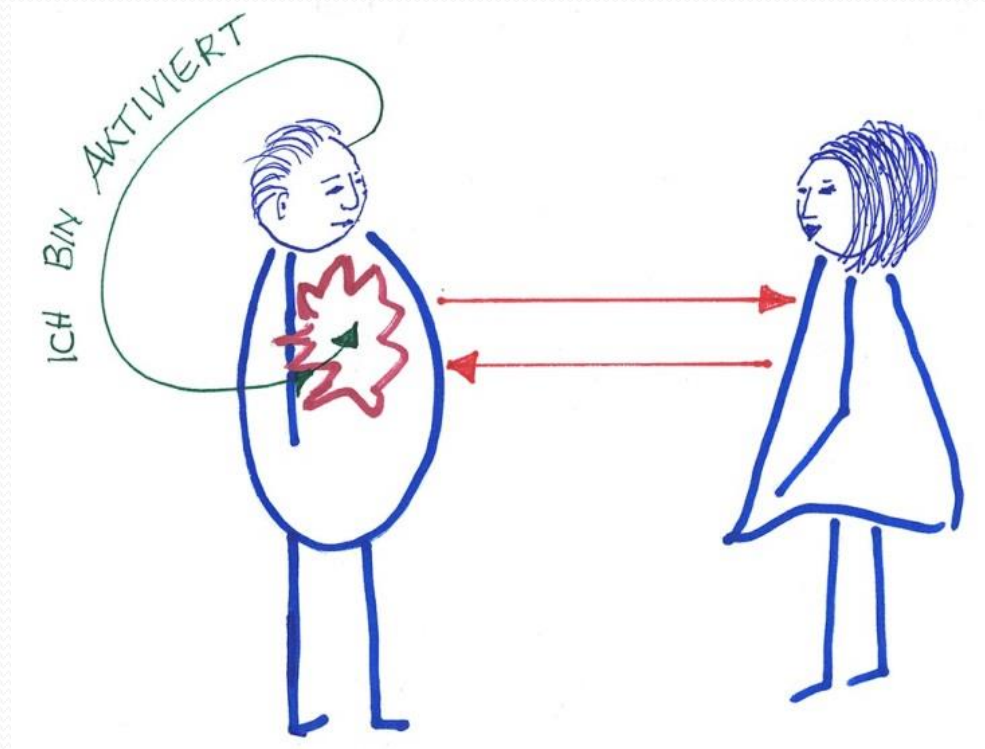


- **Kampf**
  - Streiten, heftiges Argumentieren
  - Körperliche Gewalt
- **Flucht**
  - Weggehen
  - Innerlicher Rückzug
- **Erstarrung / Schock**
  - Körperliche Erstarrung
  - Emotionale Erstarrung, Funktionieren

# Umgang mit Triggern im Alltag

## 1. Erkennen der Aktivierung

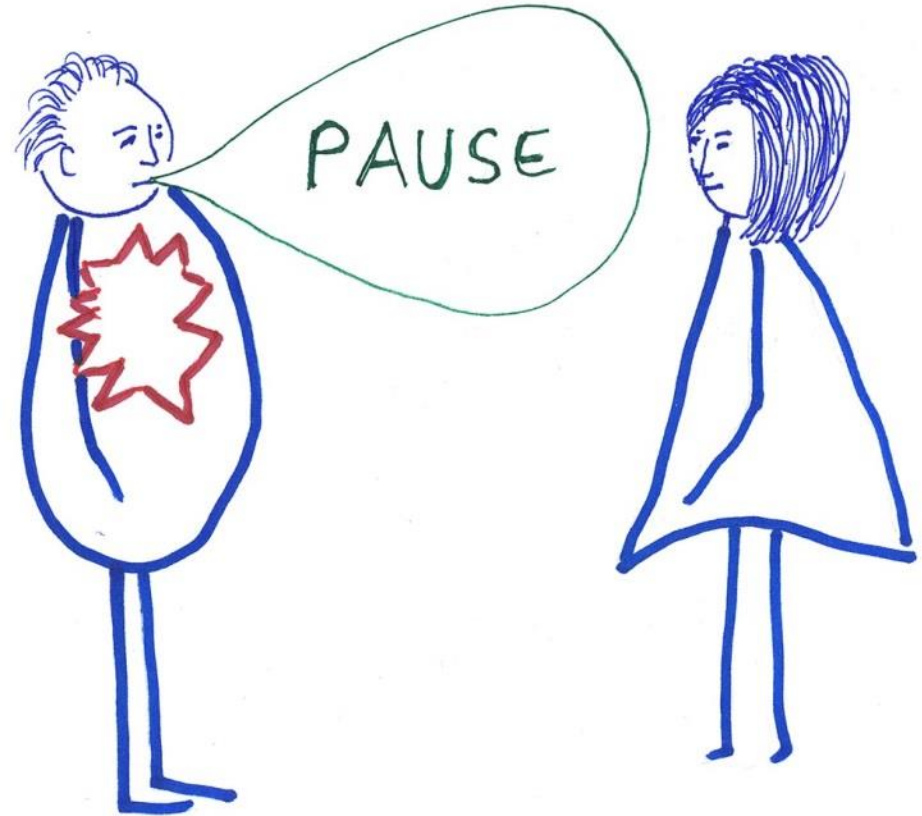
- Nicht immer gleich zu erkennen
- Ein Gefühl von Irritation oder Unwohlsein
- Einer muss die Aktivierung erkennen



# Umgang mit Triggern im Alltag

## 2. Pause setzen und respektieren

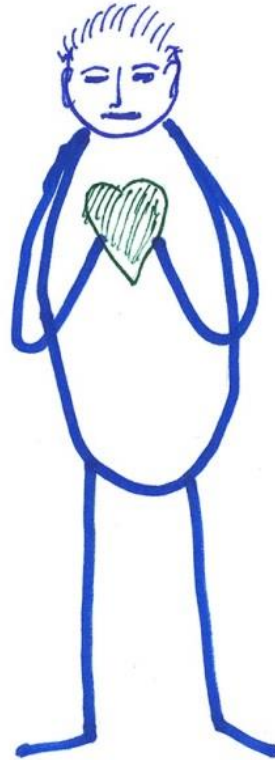
- Pause ist die Zeit zum Fühlen
- Was hat die Irritation mit mir zu tun?
- Pause setzen kann ein großer Trigger sein
- Wie beende ich die Pause?



# Umgang mit Triggern im Alltag

## 3. Stabilisierung

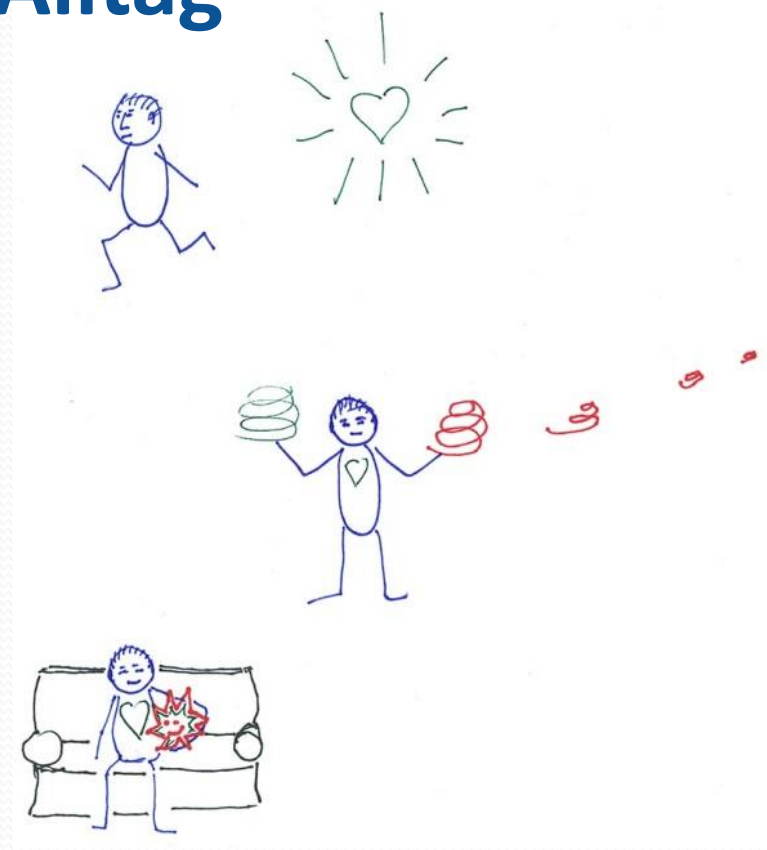
- Aufmerksamkeit vom Trigger weglenken
- mit Ressourcen stabilisieren
- eventuell aus dem Triggerumfeld rausgehen



# Umgang mit Triggern im Alltag

## 4. Heilungsprozess

- Jetzt braucht es einen Wachstumsprozess
- Übertragung wahrnehmen
- Eigene Verletzlichkeit bearbeiten
- Heilungsraum halten mit Ressourcen
- 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

