

Arbeitsblatt 3: Meine Trigger in Beziehung verstehen

In Beziehungen reagieren wir oft besonders stark auf bestimmte Situationen. Diese **Trigger** aktivieren alte Gefühle oder Erfahrungen.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine eigenen Auslöser besser zu verstehen.

1. Meine häufigsten Trigger

Welche Situationen lösen bei dir starke Gefühle aus?

Zum Beispiel:

- Kritik
- Rückzug des Partners
- Schweigen
- Ablehnung
- Streit
- Distanz
- Kontrollverlust

Notizen:

2. Meine typischen Reaktionen

Was passiert in dir, wenn du getriggert wirst?

Zum Beispiel:

- Wut
- Angst
- Rückzug
- Verteidigung
- Schuldgefühle

- Überanpassung

Notizen:

3. Was ich dann denke

Welche Gedanken tauchen in solchen Momenten auf?

Zum Beispiel:

- „Ich bin nicht erwünscht und willkommen.“
- „Ich bin allein und verloren.“
- „Die Welt ist gefährlich, und Menschen sind unberechenbar. Ich muss mich verteidigen.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich bin falsch.“
- „Ich bin nicht gut genug/genüge nicht.“
- „Ich muss es allein schaffen.“
- „Ich gehöre nicht dazu.“
- „Eigene Bedürfnisse zu haben, ist falsch.“
- „Ich muss etwas tun, um geliebt zu sein.“
- „Ich kann nichts ändern, es nützt alles nichts.“

Notizen:

4. Was ich eigentlich bräuchte

Wenn du in solchen Momenten ehrlich in dich hineinspürst:

Was würdest du dir eigentlich wünschen?

Zum Beispiel:

- Verständnis

- Sicherheit
- Nähe
- Ruhe
- gesehen werden

Notizen:

5. Woher kenne ich dieses Gefühl?

Erinnert dich dieser Trigger an frühere Erfahrungen?

Zum Beispiel:

- aus deiner Familie
- aus früheren Beziehungen
- aus deiner Kindheit

Notizen:

6. Ein neuer Umgang

Was könnte dir helfen, in solchen Momenten anders zu reagieren?

Zum Beispiel:

- kurz innehalten
- über das Gefühl sprechen
- Grenzen klar benennen
- um Unterstützung bitten

Notizen:



Abschlussfrage

Was hast du durch diese Reflexion über dich selbst gelernt?

Notizen:

Tipp für dich

Trigger sind keine Schwäche.

Sie zeigen nur, **wo alte Erfahrungen noch in dir wirken.**

Wenn du deine Trigger verstehst, kannst du beginnen, **bewusster und freier zu reagieren.**