

INHALTE

Ablauf

- ❖ Erkennen von Trigger – Erste Hilfe bei Trigger
- ❖ KOPFKINO & Bewertung versus Beobachtung
- ❖ neutrale Beobachtung – neuer Handlungspielraum
- ❖ Abschluss Übung
- ❖ Check Out



HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

- ❖ Wie fühlst Du Dich gerade?
- ❖ Was ist Dir diese Woche gut gelungen?



Erkennen von Triggern / Erste Hilfe bei Triggern

- ❖ Woran erkennst Du, dass du getriggert bist?

- ❖ Wie ist deine Körperwahrnehmung?
- ❖ Wie „verhältst“ Du dich?
- ❖ Was sind deine typischen Reaktionen

- ❖ Erste Hilfe – Notfallmaßnahmen

- ❖ Was könnte ich tun?
- ❖ Wenn..., dann... Sätze kreieren

- ❖ *Austausch in zwei Gruppen 20 Minuten notieren im PADLET*

- ❖ *Gruppe 1: <https://padlet.com/puhrbrigitte/breakout-link/Vnr04VQEVEoBvBdW-9od1vjORM5GbNOyM>*

- ❖ *Gruppe 2: <https://padlet.com/puhrbrigitte/breakout-link/xPdL4qeaVaZzqpWk-9od1vjORM5GbNOyM>*



Erkennen und Erste Hilfe bei TRIGGER

Gruppe 1

Woran erkennst Du, dass du getriggert bist?

Wie ist deine Körperwahrnehmung?
Wie „verhältst“ Du dich? Was sind deine typischen Reaktionen

Erste Hilfe – Notfallmaßnahmen

Was könnte ich tun?
Wenn..., dann... Sätze kreieren

fühl mich hilflos
angespannt
kurzatmig

Situation verlassen
gedanklich - durchatmen
beobachten versuche

Wenn Situaition ist, rausnehmen
beobachten

übergangen
nicht selbstbestimmt
anspannung
aufregung
wütend

versuche zu klären mit zu viel Wut
im Bauch

Wenn ich mich übergangen fühle,
dann nehme ich mir kurz Zeit,
sacken lassen, und beobabchten
abstand und dann nochmals
ansprechen

Gruppe 2

Woran erkennst Du, dass du getriggert bist?

Wie ist deine Körperwahrnehmung?
Wie „verhältst“ Du dich? Was sind deine typischen Reaktionen

Erste Hilfe – Notfallmaßnahmen

Was könnte ich tun?
Wenn..., dann... Sätze kreieren

Kloß im Hals
auf Angriffs modus
eher Rückzug
Person ablehne - warum macht sie
das schon wieder
Gefühl hilflos, ohnmächtig

oder angreife, verbal angreifen

Situation entschleunigen
3 x tief ein und ausatmen
Gefühl beobachten und benennen

den Ort des Tirggers verlassen

Abschnitt 3



BEOBACHTUNG



Die höchste Form menschlicher
Intelligenz

ist, zu *beobachten*

ohne zu *bewerten*

J. Krishnamurti



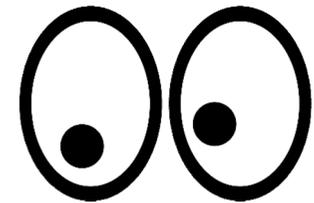
Beobachtung: Alles was (mir) passiert, was jemand tut, sagt, wie sich jemand verhält ist per se NEUTRAL. Erst durch unsere Bewertungen oder Urteile, geben wir einer Situation oder einem Ereignis eine RICHTUNG, die uns in unterschiedliche Gefühle (Frequenzen oder Schwingungen) versetzt. Je besser es uns gelingt, unsere reaktiven Bewertungen zu beruhigen, und eine Begebenheit neutral zu BEOBACHTEN, desto leichter fällt es uns, aus unserem KOPFKINO auszusteigen und innere Klarheit zu finden.

Brainstorming/Austausch: **BEOBACHTUNG**

- ❖ Was kann man alles beobachten / wahrnehmen?

- ❖ Was kann man NICHT beobachten/wahrnehme?

- ❖ *Gemeinsames Brainstorming*



Übungssetting zu BEOBACHTUNG

- ❖ Was möchte ich mal ansprechen, was bringt mich so richtig auf die Palme?
- ❖ Um welche Person handelt es sich ?
(Kollege/in, PartnerIn, Kind, Eltern, Nachbar...)
- ❖ Was tut er / sie konkret, was mich stört



Übungssetting zu BEOBACHTUNG Teil 2

Erkenne & benenne nun Deine Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen etc. und schreibe die Gedanken auf

- ❖ a.) Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen über die andere Person:

- ❖ b.) Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen über mich



Übungssetting zu BEOBACHTUNG Teil 3

Und nun beschreibe NOCHMAL, frei von Bewertung oder Interpretation, was passiert ist.

Wer hat was gesagt, getan? Was ist die neutrale Beobachtung?

Bringe die Beobachtung in ein - zwei Sätzen auf den Punkt.

- ❖ Beispiel: Meine Partnerin zündet abends im Esszimmer Räucherstäbchen an. Das ist das Zimmer an dem Sie sich abends aufhält, während ich in meinem Büro/Arbeitszimmer bin.
- ❖ Wie fühlst Du Dich jetzt? Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?



DANKBARKEIT:

*Den Wert von „was ist“ erkennen, genießen und schätzen.
In Anerkennung leben, dass alles was geschieht, ein
Impuls für Wachstum und/oder Freude sein kann.*

AUSTAUSCH IN DER KLEINGRUPPE:

Wofür bist DU heute DANKBAR?



Check Out

- ❖ Was ist kann ich mir von heute mitnehmen?
- ❖ Welches Bedürfnis hat sich erfüllt?

