



## ERKENNEN VON TRIGGERN / ERSTE HILFE BEI TRIGGER

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

---

---

---

---

---

---



# “KOPFKINO”

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.



## 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...)

---

## AUSTAUSCH

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:

---

---

---





### ÜBUNG: Teil 3

Und nun mach Dir noch einmal bewusst, Deine Urteile und Bewertungen sind. Mach Dir das bei jedem Gedanken klar und löse Dich wieder von diesen Urteilen in dem Du Dich "dissoziierst".

Differenzierung der Gedanken: „**Ich erzähle mir die Geschichte, dass...!**“  
Gehe mit jedem einzelnen Gedanken in die Differenzierung

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie fühlst Du Dich jetzt? Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?

---

---

---

---

---