

# INHALTE

## Ablauf

- ❖ Erkennen von Trigger – Erste Hilfe bei Trigger
- ❖ KOPFKINO & Bewertung versus Beobachtung
- ❖ neutrale Beobachtung – neuer Handlung Spielraum
- ❖ 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 10 Minuten notieren im PADLET*
- ❖ <https://padlet.com/puhrbrigitte/trigger-tvelqokltvt2bicw>



# Trigger

Woran erkennst Du, dass du getriggert bist?

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

super hektisch  
unfreundlich  
unter Druck gesetzt gefühlt  
überfordert  
nervös

entstehende Spannung im Körper,  
Enge

erste Reaktion - Zurückgeben  
Situation verlassen  
mit Entschuldigung geklärt

Menschenmenge

Enge in Brust,  
aufsteigender Druck in der Brust  
Atmung schnell  
Tränen

Erste Hilfe Maßnahmen

"Das hat mit mir nichts zu tun"  
"Achtung Trigger - nicht  
zurückschießen - tief durchatmen"  
Situation verlassen, trainieren, kalt  
duschen - später klären

Atmen, vor allem langes  
Ausatmen

Situation verlassen, selbst  
beruhigen

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



# BEOBACHTUNG



Die höchste Form menschlicher  
Intelligenz

ist, zu *beobachten*

ohne zu *bewerten*

J. Krishnamurti



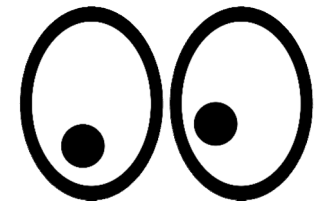
Beobachtung: Alles was (mir) passiert, was jemand tut, sagt, wie sich jemand verhält ist per se NEUTRAL. Erst durch unsere Bewertungen oder Urteile, geben wir einer Situation oder einem Ereignis eine RICHTUNG, die uns in unterschiedliche Gefühle (Frequenzen oder Schwingungen) versetzt. Je besser es uns 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
  
- ❖ Differenzierung: „Ich erzähle mir die Geschichte, dass...!“



## 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:
  
- ❖ 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?

