

DEIN TRIGGER-DECODER MIT KÖRPERÜBUNG

Die folgende Tabelle ist eine Übersetzungshilfe. Sie soll dir dabei helfen, das, was sich im Moment eines Triggers oft chaotisch, überwältigend oder »zu viel« anfühlt, in etwas Verständliches zu verwandeln. Denn wenn wir getriggert sind, verlieren wir leicht den Überblick: Gefühle überschlagen sich, der Körper reagiert schneller als der Kopf, alte Geschichten mischen sich ins Jetzt. In solchen Momenten ist es hilfreich, eine Struktur zu haben, die uns wieder Orientierung gibt – ohne uns zu bewerten oder zu analysieren.

Situation (Was passiert ist)	Gefühl (Was taucht sofort auf?)	Bedürfnis (Was steckt dahinter?)	Umgestellter Satz (Von außen nach innen)	Botschaft für dein inneres Kind	Körperübung