

Triggeralarm – *Tagebuch*



Es ist super, wenn du dich im Alltag reflektierst, dies ist ein kraftvolles Werkzeug für deine persönliche Weiterentwicklung und zur Stressreduktion. Halte regelmässig fest, wann und warum du getriggert wurdest. Beschreibe die Situation, deine Gefühle und deine Reaktion. Ein Tagebuch hilft dir, einen Überblick über häufige Auslöser zu bekommen und dadurch Muster immer mehr zu durchschauen, um diese dann mit der Technik deiner Wahl aufzulösen zu können.

Trigger - Checkbox	
Meine Reaktion war emotional stärker, als die Situation es eigentlich rechtfertigt	
Ich kann die Reaktion in mir nicht wirklich erklären – aber sie fühlt sich sehr intensiv an	
Ich merke, dass mich die Situation noch stundenlang beschäftigt – emotional, nicht nur gedanklich	
Ich spüre eine deutliche körperliche Reaktion: Enge, Kloss im Hals, Herzklopfen, Druck im Bauch	
Es fühlt sich vertraut an – als hätte ich das in ähnlicher Form schon oft erlebt.	
Ich habe sofort das Bedürfnis, mich zu rechtfertigen, zu schützen oder zurückzuziehen	
Im Nachhinein frage ich mich: „Warum hat mich das so aufgewühlt? Das war doch eigentlich nichts Besonderes...“	

Schritt 1: *Trigger wahrnehmen*

Beginne damit, deinen Alltag bewusst zu beobachten. Achte auf Momente, in denen du dich plötzlich gestresst, ärgerlich, ängstlich oder undefiniert unwohl fühlst. Notiere diese Situationen, auch wenn sie dir unbedeutend erscheinen. Untersuche, was genau deinen Stress ausgelöst hat. War es eine bestimmte Person, eine Situation oder vielleicht eine Erinnerung? Schreibe Details auf.

Mögliche Trigger:

- ✓ Kritik - Wenn jemand Rückmeldungen gibt oder deine Arbeit bewertet.
- ✓ Ablehnung - Wenn du das Gefühl hast, abgelehnt oder ignoriert zu werden.
- ✓ Zeitdruck - Enge Deadlines oder ein voller Terminkalender.
- ✓ Konflikte - Streit oder Meinungsverschiedenheiten mit anderen.
- ✓ Personen – Personen die dich triggern
- ✓ Unvorhergesehene Änderungen - Plötzliche Planänderungen oder unerwartete Ereignisse.
- ✓ Unordnung - Ein chaotisches Umfeld oder eine unordentliche Umgebung.
- ✓ Ungerechtigkeit - Wenn du das Gefühl hast, unfair behandelt zu werden.
- ✓ Kontrollverlust - Situationen, in denen du das Gefühl hast, keine Kontrolle zu haben.

- ✓ Vergleiche - Sich mit anderen zu vergleichen und dabei schlechter abzuschneiden.
- ✓ Lautstärke - Lärm oder laute Geräusche in der Umgebung. Stimmlage einer Person.
- ✓ Verantwortung – Wenn es um viel geht.
- ✓ Überforderung - Zu viele Aufgaben oder Anforderungen auf einmal.
- ✓ Versagen - Angst vor Misserfolg oder nicht den Erwartungen zu entsprechen.
- ✓ Erwartungen anderer - Druck, den Erwartungen anderer zu entsprechen.
- ✓ Verletzende Worte - Kommentare oder Bemerkungen, die als verletzend empfunden werden.
- ✓ Isolation - Das Gefühl, allein oder ausgeschlossen zu sein.
- ✓ Persönliche Grenzen - Wenn jemand deine persönlichen Grenzen überschreitet.
- ✓ Verluste - Verlust von Personen, Dingen oder Lebensumständen.
- ✓ Ungewissheit - Unsicherheit über die Zukunft oder Unklarheit über den nächsten Schritt.
- ✓ Physische Unannehmlichkeiten - Schmerzen, Unwohlsein oder gesundheitliche Probleme, genauso wie Hunger/Durst, Gerüche, Wetter, etc...

Schritt 2: Emotion beschreiben

Reflektiere über die Emotionen, die in diesen Momenten aufkommen. Frage dich: "Wie fühle ich mich gerade?" und "Welche Emotion dominiert?" Ist es Angst, Wut, Frustration oder vielleicht Enttäuschung oder Trauer? Könnte ich hinter der Emotion z.B. ein schlechtes Gewissen dahinter sein? Oder schäme ich mich für irgendetwas in diesem Zusammenhang?

Um eine negative Emotion genauer wahrnehmen zu können, spüre in deinen Körper hinein, wo diese Emotion sitzt. Notiere auch, welche körperlichen Symptome gegeben falls ausgelöst werden.

Schritt 3: Gedanken beschreiben

Überlege dir, welche Gedanken diese Emotion ausgelöst haben könnte. Frage dich: "Was habe ich in diesem Moment gedacht?" und "Haben diese Gedanken meine Gefühle beeinflusst?". Gedanken sind die Sprache der Glaubensmuster.

Tricks um Gedanken «festhalten» zu können:

Gedankenstopp

Manchmal hilft es, sich in einem Moment der Reflexion bewusst zu sagen "Stopp" und dann genau zu überlegen, was man gerade gedacht hat. Diese kurze Unterbrechung kann helfen, unbewusste Gedankenmuster zu erkennen

Tonaufnahme machen

Nimm dich auf, wie du einer vorgestellten Vertrauensperson die Stress Situation schilderst und höre es dir anschliessend an. Es wird dir auffallen, welche Gedanken du dir über das Thema machst

Gedankenjournal

Schreibe auch ohne Stress regelmässig auf, was dir durch den Kopf geht. So trainierst du deine Selbstbeobachtung. Setze dir eine feste Zeit am Tag, zum Beispiel abends, um deine Gedanken niederzuschreiben. Versuche, sie so genau wie möglich zu beschreiben.

**Zuschauer sein**

Da wir uns für negative Gedanken häufig abwerten, wollen wir damit nicht konfrontiert werden, auch nicht von uns selbst. Um das zu umgehen, sei bewusst Zuschauer und beobachte und beschreibe wertfrei was sich in deinem Kopf abspielt

Schritt 4: *Wiederholungen & Muster erkennen*

Wenn du die ersten drei Schritte 2-4 Wochen gemacht hast, schau deine Notizen an und halte nach Wiederkehrenden Gedanken/Emotionen/Trigger Ausschau. Gibt es bestimmte Auslöser, die immer wieder auftauchen? Lösen verschiedene Situationen/Personen dieselben Emotionen aus? Gibt es sonst irgendwelche Auffälligkeiten? Erkennst du ein Glaubensmuster?

So könnten deine Notizen zum Beispiel aussehen:

Datum	Situation/Trigger	Emotion	Gedanken	Körperliche Reaktion	Muster
2.4.	Kritik durch Vorgesetzten nach einer Präsentation	Enttäuschung, Unsicherheit	"Ich habe es nicht gut genug gemacht." "Ich bin nicht kompetent genug für diesen Job."	Engegefühl in der Brust, schwitzende Hände	Häufig Unsicherheit bei Rückmeldungen durch Vorgesetzte
5.4.	Unordnung im Büro, viele unerledigte Aufgaben	Überforderung, Stress	"Ich schaffe das alles nie." "Mein Arbeitsbereich ist ein Chaos."	Kopfschmerzen, Verspannung im Nacken	Stress und Unruhe in chaotischen Umgebungen
7.4.	Plötzliche Änderung des Projektplans durch das Team	Wut, Frustration	"Warum werden meine Ideen immer ignoriert?" "Ich habe keine Kontrolle über die Situation."	Zittrige Hände, Herzrasen	Kontrollverlust bei unerwarteten Änderungen, häufiger Ärger

Wenn du so die Trigger erkannt und analysiert hast und sie dir als überflüssig erscheinen, löse anschliessend die Trigger, wie auch die gefundenen Muster mit der Methode deiner Wahl auf!

Schritt 5: *Beginne noch heute*

Bei allem, was du wirklich umsetzen möchtest, mache den ersten Schritt am selben Tag. Sei der Schritt noch so klein, das spielt keine Rolle, wichtig ist du beginnst. Damit steigt die Chance erheblich, dass es über ein: «Coole Idee, das mach ich dann....» hinausgeht. Lass dich nicht entmutigen, solltest du anfangs Mühe haben mit dem genau beobachten. Das ist völlig normal, denn wenn wir uns gestresst fühlen, haben wir die Tendenz zu verallgemeinern und alles «schwarz» zu sehen, statt die konkrete Situation objektiv zu betrachten und den eigentlichen Verursacher zu erkennen.

Darum ist es wichtig, dass du dich selbst differenziert beobachten kannst, um der «Schwarzseherei» keine Chance zu lassen.

Worksheet – *Situationsanalyse*

Beschreibe die Situation:

(Was ist passiert? Wer war involviert? Wo und wann fand es statt?)

Identifiziere den Trigger:

(Was genau hat die emotionale Reaktion ausgelöst?)

Welche Emotion(en) hast du empfunden?

(Benutze klare Begriffe wie Wut, Angst, Traurigkeit, etc.)

Wo im Körper hast du diese Emotion gespürt?

(Z.B. Enge in der Brust, flaues Gefühl im Magen)

--

--

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

(Was hast du dir selbst gesagt? Wie hast du die Situation bewertet?)

Erkennst du ein Muster oder wiederkehrende Auslöser?

Gibt es Ähnlichkeiten zu anderen Situationen?

Was könnte ein zugrunde liegendes Glaubensmuster sein?

z.B. „Ich bin nicht gut genug“, „Andere lehnen mich immer ab“



Datum	Auslöser/ Trigger	Emotionen	Gedanken	Körperliche Reaktion	Muster

