

Der Spiegel Deiner Trigger

Was Deine Reaktionen über Dich aussagen können

Manchmal glauben wir, dass unsere Gefühle nur durch das Verhalten anderer Menschen entstehen.

Doch oft zeigen uns unsere emotionalen Reaktionen auch etwas über unsere eigene innere Welt.

Wenn uns etwas besonders stark trifft, steckt dahinter häufig ein Thema, das in uns berührt wird.

Vielleicht ein Bedürfnis.

Vielleicht eine Erfahrung aus der Vergangenheit.

Oder ein innerer Glaubenssatz über uns selbst.

Unsere Trigger können deshalb wie ein Spiegel sein. Sie zeigen uns nicht nur, was im Außen passiert – sondern auch, was in uns berührt wird.

Wenn wir beginnen, unsere Reaktionen auf diese Weise zu betrachten, entsteht eine neue Perspektive.

Statt nur zu denken:

„Warum verhält sich diese Person so?“

können wir uns auch fragen:

„Warum berührt mich diese Situation gerade so stark?“

Diese Reflexion hilft uns, unsere emotionalen Muster besser zu verstehen.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation aus letzter Zeit, in der Du emotional stärker reagiert hast, als Du es vielleicht erwartet hast.

WAS GENAU IST IN DIESER SITUATION PASSIERT?



WELCHE GEFÜHLE SIND IN DIESEM MOMENT BEI MIR
AUFGETAUCHT?

WAS HAT MICH AN DIESER SITUATION BESONDERS
GETROFFEN ODER BERÜHRT?



WELCHES BEDÜRFNIS KÖNNTE IN DIESER SITUATION
BERÜHRT WORDEN SEIN?

WAS KÖNNTE MEINE REAKTION ÜBER MICH SELBST
AUSSAGEN?



Dein Abschlussimpuls

Trigger können uns manchmal herausfordern.

Doch sie können auch eine Möglichkeit sein, uns selbst besser kennenzulernen. Jede starke emotionale Reaktion trägt eine kleine Spur zu etwas, das in uns gesehen werden möchte.

Wenn wir beginnen, diese Signale bewusst wahrzunehmen, entsteht mehr Verständnis für unsere eigenen Gefühle.

Und aus diesem Verständnis kann Schritt für Schritt ein neuer Umgang mit unseren Reaktionen entstehen.