# 🎢 **ARBEITSBLATT 2.3**

# **TRIGGER-MANAGEMENT**

*💡* ***Tooltip:*** *Vorbeugen ist 10x besser als Reagieren - Trigger verstehen und umgehen*

## 🎯 **SYSTEM-ÜBERSICHT**

### **Trigger-Management-Zyklus**

🔍 ERKENNEN → 🛡️ VORBEUGEN → ⚡ REAGIEREN → 📈 LERNEN  
 ↑ ↓  
 ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ←

### **Evidenz-Basis**

*💡 Basiert auf → 📝* ***Kap.5.2***\* (Trigger-Tagebuch) - je mehr Einträge, desto präziser wird das System\*

## 🔍 **PHASE 1: TRIGGER-MAPPING**

### **Persönliche Trigger-Profile**

#### **ER (Post-OP + ASS + ADHS + kPTBS)**

| ***Kategorie*** | ***Spezifische Trigger*** | ***Intensität*** | ***Häufigkeit*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sensorisch** | Laute Geräusche, Menschenmengen | Hoch | Täglich |
| **Orientierung** | Neue Orte, Gesichtsblindheit | Mittel | Wöchentlich |
| **Kognitiv** | Zeitdruck, komplexe Aufgaben | Mittel | Wöchentlich |
| **Sozial** | Große Gruppen, Smalltalk | Niedrig | Monatlich |
| **Trauma** | Spezifische Erinnerungen | Hoch | Selten |

#### 

#### **SIE (Borderline + ADHS + ASS)**

| ***Kategorie*** | ***Spezifische Trigger*** | ***Intensität*** | ***Häufigkeit*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Verlassenheit** | Rückzug, Ignorieren, Distanz  nicht mehr reden | Hoch | Täglich |
| **Kritik** | Vorwürfe, Bewertungen | Hoch | Wöchentlich |
| **Unvorhersagbar** | Planänderungen, Chaos | Mittel | Wöchentlich |
| **Überforderung** | Zu viele Reize/Aufgaben | Mittel | Täglich |
| **Selbstwert** | Vergleiche, Ablehnung | Hoch | Wöchentlich |

### **Trigger-Mapping-Übung**

*💡 Einmal monatlich aktualisieren basierend auf Trigger-Tagebuch*

**Meine Top 5 Trigger:** *(Aktualisiert am: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)*

1. *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Neue Trigger erkannt:** *(Letzten Monat)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Trigger die schwächer wurden:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 

## 🛡️ **PHASE 2: PRÄVENTIONS-STRATEGIEN**

…[gekürzt für Anzeige: vollständiger Text im Dokument enthalten]…

## 📝 **VERWENDUNGSHINWEISE**

**📅 *Regelmäßige Updates:***

* **Täglich:** Akute Situationen direkt dokumentieren
* **Wöchentlich:** Review-Session (15 Min)
* **Monatlich:** Systematische Optimierung (30 Min)
* **Quartalsweise:** Komplette Trigger-Profile überarbeiten

**🎯 *Erfolgs-Indikatoren:***

* Trigger werden seltener und schwächer
* Skills-Anwendung wird automatischer
* Partner-Support funktioniert reibungsloser
* Alltags-Flexibilität steigt

**🚨 *Warnsignale für Systemfehler:***

* Trigger werden häufiger oder intensiver
* Skills funktionieren nicht mehr
* Partner-Support bricht zusammen
* Rückzug aus dem normalen Leben

**🔄 *System-Evolution:***

Das Trigger-Management ist ein lernendes System - es wird mit eurer Erfahrung besser. ***Nicht frustriert sein wenn es anfangs holprig läuft!***