# 📄 **TOOL 23: TRIGGER-MANAGEMENT**

🧩 ***Modul zur Selbsthilfe & Co-Regulation – Klartextversion für beide Partner***

## 🎯 **ZIEL & NUTZEN**

**Trigger besser verstehen**, körperliche/emotionale/mentale Reaktionen erkennen, passende Skills zuordnen – zur Selbsthilfe, für Gespräche mit Therapeuten oder Partner.

💡 ***Verwendbar als:*** - A4-Arbeitsblatt zum Ausfüllen - Modul im CTMM-Canvas-System - Gesprächsgrundlage in der Therapie oder mit Freunden

## 

## 🧭 **QUICKGUIDE FARBSYSTEM**

* 🟢 **Grün** = Alltag & Prävention → Kapitel **2.2**, **2.4**, **Tool 24**
* 🟠 **Orange** = Akutphase & Regulation → Kap. **2.5**, **Tool 23**, **Tool 26**
* 🔴 **Rot** = Notfall & Eskalation → Kap. **3.1**, **5.5**

## 

## 1️⃣ **WAS HAT MICH GETRIGGERT?**

**Auslösender Reiz:**  
⬜ Wort / Satz / Tonfall / Blick / Berührung / Handlung / Ort / Erinnerung  
✏️ ***Beschreibung:*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

## 2️⃣ **WAS PASSIERT IN MIR?**

| ***Ebene*** | ***Beschreibung (Ich spüre…)*** | ***Farbe*** | ***Kapitel / Tool*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Körperlich** | Herzrasen, Zittern, Enge, Schwitzen | 🟢 / 🟠 | Kap. **2.2** / **Tool 24** |
| **Emotional** | Wut, Scham, Angst, Einsamkeit | 🟠 / 🔴 | Kap. **2.5** / **Tool 26** |
| **Mental** | Gedankenrasen, Blackout, Ablehnung | 🟠 / 🔴 | Tool **23** / Kap. **5.5** |

## 3️⃣ **WIE HABE ICH REAGIERT?**

| ***Verhalten*** | ***Beispiel*** | ***Farbe*** | ***Kapitel / Tool*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Rückzug** | Raum verlassen, abschalten | 🟠 | Kap. **2.6** / **Tool 26** |
| **Angriff** | Tonfall, Vorwurf, Ironie | 🔴 | Kap. **3.1** / **5.4** |
| **Erstarrung** | Sprachlos, dissoziiert | 🔴 | Kap. **5.5** / Notfallprotokoll |

## 4️⃣ **WELCHER SKILL HAT GEHOLFEN?**

| ***Skill*** | ***Wirkung*** | ***Farbe*** | ***Kapitel & Tool*** |
| --- | --- | --- | --- |
| **5-4-3-2-1** | Orientierung im Jetzt | 🟠 | Kap. **2.4** |
| **Atemtechnik** | Beruhigung & Klarheit | 🟠 | **Tool 24** |
| **Stopp-Geste** | Reizunterbrechung | 🔴 | Kap. **2.5** |
| **Ich-Botschaft** | Eskalationsvermeidung | 🟠 | Kap. **2.6** |

## 5️⃣ **TRACKING & REFLEXION (TÄGLICH)**

| ***Datum*** | ***Trigger*** | ***Körper*** | ***Gefühl*** | ***Gedanke*** | ***Reaktion*** | ***Skill*** | ***Wirkung (1–5)*** | ***Dauer (Min)*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

✏️ ***Was ich mir wünsche, wenn ich mich so fühle:***  
„Bitte sieh mich – nicht nur mein Verhalten.“  
„Ich brauche keinen Rat – nur Sicherheit.“  
„Frag mich nach meinem Gefühl – nicht nach der Logik.“

## 🔗 **VERKNÜPFTE MODULE**

* **Kap. 2.5:** Eskalationsmanagement
* **Tool 24:** Skills für SIE (Borderline & ADHS)
* **Kap. 5.5:** Krisenprotokoll

## ✅ **ANWENDUNG**

* ✔️ Als Selbsthilfe-Arbeitsblatt (DIN A4)
* ✔️ Für Therapeuten-Gespräche & Notfallkarten
* ✔️ Als Teil eures CTMM-Systems (Trigger-Tracking & Matching)

💬 ***„Es geht nicht um Schuld – es geht um Muster. Jedes Tracking stärkt unser Teamgefühl.“***