# **⚙️ TOOL 23 – TRIGGERMANAGEMENT MIT SYSTEMLOGIK (CTMM-MODUL)**

*… (Seiten 1–3 unverändert) …*

## **🧠 SEITE 4 – TRIGGERARTEN, KÖRPERREAKTIONEN & FRÜHWARNZEICHEN**

✏️ **Diese Seite hilft dir, Frühwarnzeichen besser zu lesen – bei dir selbst oder beim Gegenüber. Sie kann als Check-in-Liste, Schulung oder Notfallblatt verwendet werden.**

### **🚨 HÄUFIGE TRIGGERARTEN**

| ***Kategorie*** | ***Beispiele*** | ***Dein Bezug dazu*** |
| --- | --- | --- |
| **Ablehnung** | Nicht gehört werden, ignoriert werden | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Nähe & Distanz** | Rückzug, Klammern, plötzliche Trennung | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Kontrollverlust** | Überraschung, Veränderung, Überforderung | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Lautstärke** | Blaulicht, Knall, laute Musik und Geräusche im Supermarkt/Kirmes | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Misstrauen** | Kontrolle, Nachfragen, „Glaubst du mir nicht?“ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Hilflosigkeit** | Keine Lösung finden, Erwartungen nicht erfüllen können | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Körperkontakt** | Unerwartete Berührung, kein Raum mehr | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

### **🔍 KÖRPERREAKTIONEN BEI STRESS / DISSOZIATION**

| ***Reaktion*** | ***Beschreibung oder Signal*** | ***Kennst du das bei dir?*** |
| --- | --- | --- |
| **Erstarren / Freeze** | Körper wird ruhig, Sprachlosigkeit | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Zittern / Unruhe** | Hände, Beine, innerlich vibrieren | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Hautempfindlichkeit** | Kleidung, Geräusche unangenehm | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Verschwommene Wahrnehmung** | Tunnelblick, Taubheit, Nebel | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Atemprobleme** | Flaches Atmen, Engegefühl | ✅ ☐ ❌ ☐ |
| **Zeitverlust / Filmriss** | Erinnerungslücken, Blackout | ✅ ☐ ❌ ☐ |

### 

### **🧭 FRÜHWARNZEICHEN BEI IHM ODER IHR**

| ***Zeichen / Handlung*** | ***Was könnte es bedeuten?*** | ***Reaktion / Hilfeidee*** |
| --- | --- | --- |
| **„Ich muss kurz raus.“** | Überforderung, Rückzug | 🧍 Raum geben, Timer setzen |
| **„Ist doch egal.“** | Hilflosigkeit, Disso oder Wut | 💬 Validieren, nicht diskutieren |
| **„Du verstehst mich nie.“** | Schmerz, Bindungsverletzung | 🧠 Wertespiegel, kein Gegenvorwurf |
| **Körperspannung, starre Haltung** | Freeze, Angst, Schutzmechanismus | 🎧 Safe-Zone aktivieren |
| **Blick bricht ab / wird starr** | Disso, Rückzug aus dem Kontakt | 🖐️ Nonverbale Geste + Stille |
| 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 📝 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

***📎 Diese Seite eignet sich für Schulungen, Aushänge in der WG oder als Reminder im Alltag. Kann farblich angepasst oder mit Symbolkarten erweitert werden.***