






## Übung 4.2c – Alarm! Alarm!

### Stressauslösende Trigger erkennen

Wenn unser Gehirn sich bedroht fühlt, ist es im Alarmmodus (die Stressampel schaltet sozusagen von Grün auf Orange). Von da ist der Schritt in eine heftige Stressreaktion (Ampel auf Rot!) nur noch klein. Denke darüber nach, ob es (z.B. im Zusammenleben mit deinem Baby) Trigger gibt, die dich in den Alarmmodus bringen oder auch Trigger, die sehr schnell eine Stressreaktion auslösen können. Vielleicht findest du gewisse Muster.

Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen, wenn... 	Ich fühle mich bedroht/ gestresst, wenn... 	Ich raste aus oder erstarre, wenn... 

Wenn du bestimmte Trigger gefunden hast, kannst du dir überlegen, ob es Möglichkeiten gibt, sie zu minimieren oder zu beseitigen. Wenn wir die Anzahl Trigger etwas reduzieren können, können wir meist mit den verbleibenden Triggern gelassener umgehen, weil wir insgesamt mehr Energie haben.

Bei den Triggern, die uns regelmässig dazu bringen, Dinge zu tun oder zu sagen, die wir im Nachhinein bereuen, können wir uns auch einen möglichst konkreten alternativen Handlungsplan festlegen und möglichst detailliert mental vorstellen. Wichtig ist, dass du aufschreibst, was du tun/sagen willst und nicht, was du nicht tun/sagen willst.

Wenn dieser Trigger auftritt:

---

---

Tue ich in Zukunft Folgendes:

---

---

---

---

---

---

---

Wenn dieser Trigger auftritt:

---

---

Tue ich in Zukunft Folgendes:

---

---

---

---

---

---

---

Wenn dieser Trigger auftritt:

---

---

Tue ich in Zukunft Folgendes:

---

---

---

---

---

---

---

Wenn du solche Themen erkennst, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- 
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.