






## 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... 

Vielleicht interessiert es dich, deine Trigger noch etwas zu erforschen. Dann kannst du schauen, ob es eine Art «Thema» gibt, die ihnen zugrunde liegen. Vielleicht merkst du zum Beispiel, dass dich vor allem Situationen triggern, in denen du dich einsam oder alleingelassen fühlst; oder Situationen, in denen du dich kritisiert fühlst; oder Situationen, in denen du dich schämst; oder...

- Kann ich mich an Situationen aus meiner Kindheit/Jugend erinnern, in denen ich dieses Thema erlebt habe? Wie haben meine Bezugspersonen darauf reagiert?
- Kann ich mich an Situationen aus meiner Kindheit/Jugend erinnern, in denen meine Bezugspersonen dieses Thema erlebt haben? Wie sind sie damit umgegangen?
- Besteht die Möglichkeit, dass ich mich von diesem Thema besonders bedroht fühle, weil ich bis jetzt keinen sinnvollen Umgang damit erfahren habe?
- Besteht die Möglichkeit, dass ich den Umgang meiner Bezugspersonen mit diesem Thema kopiere?

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.