## so\* kommunizieren mit meinem Baby

\*subjektorientiert



## 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	Ich fühle mich bedroht/	Ich raste aus oder erstarre,
ausgeglichen, wenn	gestresst, wenn	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:		

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

- 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/Jungend 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?
_	
_	
_	
_	
_	
_	
_	
_	
_	