

Trigger erkennen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Trigger sind Auslöser, die starke Gefühle, Erinnerungen oder Anspannung in Gang setzen, oft blitzschnell und scheinbar ohne Grund. Wer seine Trigger kennt, ist weniger überrascht und kann sich vorbereiten. Kreuze an, was auf dich zutrifft, und ergänze eigene Punkte.

Äußere Trigger

Menschen und Beziehungen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Kritik | ☐ Zurückweisung |
| ☐ Streit | ☐ nicht zurückgeschrieben |
| ☐ Lob / Nähe | ☐ bestimmte Personen |

Orte und Situationen

- | | |
|--|---|
| ☐ Menschenmengen | ☐ Alleinsein |
| ☐ Arztbesuche | ☐ bestimmte Orte |
| ☐ Abends / nachts | ☐ Feste, Feiertage |

Sinneseindrücke

- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ Geräusche | ☐ Gerüche |
| ☐ Berührungen | ☐ Musik |
| ☐ Bilder / Filme | ☐ Tonfall |

Medien und Termine

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Social Media | ☐ Nachrichten |
| ☐ Jahrestage | ☐ Fristen / Post |
| ☐ Geld | ☐ Prüfungen |

Innere Trigger

Körper

- | | |
|---|---|
| ☐ Müdigkeit | ☐ Hunger |
| ☐ Schmerzen | ☐ Zyklus / Hormone |
| ☐ Alkohol / Drogen | ☐ Herzklopfen |

Gedanken und Gefühle

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ Erinnerungen | ☐ Schuld / Scham |
| ☐ Leere | ☐ Grübeln |
| ☐ Langeweile | ☐ „Ich bin nicht genug“ |

Meine drei stärksten Trigger:

Woran merke ich, dass ich gerade getriggert bin?

Trigger erkennen

Name: _____

Datum: _____

Mein Trigger-Plan

Trage deine wichtigsten Trigger ein. Nicht jeden Trigger kann oder sollte man vermeiden, denn zu viel Vermeiden macht das Leben klein. Überlege, wo Vorbereitung sinnvoller ist.

Trigger	Stärke 0–10	Was passiert dann in mir?	Vermeiden, vorbereiten oder üben?	Mein Plan / Skill

Wer kann mich unterstützen, wenn ich getriggert bin?

Wenn Trigger mit belastenden Erlebnissen oder Traumata zusammenhängen, arbeite am besten mit Therapeut:in daran, statt allein.

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.