

**Achtung, dies ist  
nur eine Leseprobe!**

GRIGOR  
NUSSBAUMER

TRIGGER

MICH,  
BITTE

Mit Kritik, Beleidigungen, sowie  
Kränkungen gelassener umgehen  
und seelisch wachsen

© 2019 Grigor Nussbaumer

[info@mentalpower.ch](mailto:info@mentalpower.ch)

[www.mentalpower.ch](http://www.mentalpower.ch)

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Dennoch kann der Autor keine Gewähr für deren Richtigkeit übernehmen. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Das Werk, einschliesslich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Verbreitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# Inhalt

<b>Warum ich dieses Buch nicht schreiben wollte .....</b>	<b>9</b>
<b>BONUS: Gratis Downloads zum Buch .....</b>	<b>16</b>
<b>Einführung: Was heisst hier „Triggern“? .....</b>	<b>19</b>
Welche Gefühle sind im Spiel?.....	21
Was kann ein Trigger sein?.....	23
Es muss nicht immer ein Trauma sein.....	27
Alarmstufe Rot im Kopf.....	28
Praktisches Beispiel zum Angstkreislauf.....	31
Resümee.....	37
<b>Psychologie, die vorwärtsbringt .....</b>	<b>38</b>
Warum fühlen wir uns getriggert?.....	38
Die „Black Box“ entschlüsseln .....	44
Urzeitmenschen: Sind wir wirklich weiter?.....	47
Angst: Die Sicherung brennt durch.....	54
Priming: Trigger neu bewerten lernen.....	59
Framing: Die Magie der Worte nutzen.....	63
Konflikte als Chance.....	71
Was Öl ins Feuer giesst.....	75
6 Tipps, um Konflikte zu vermeiden .....	77
10 Tipps, um aus einem Konflikt herauszufinden .....	78
Resümee.....	79
<b>Mit Triggern seelisch wachsen lernen.....</b>	<b>80</b>
Der berühmte Fingerzeig: Du bist schuld! .....	86
Die 4 Spiegelgesetze verstehen und anwenden.....	95
1. Spiegelgesetz .....	98
2. Spiegelgesetz .....	99

3. Spiegelgesetz.....	101
4. Spiegelgesetz.....	102
Projektionen .....	105
Die Welt ist so, wie du bist! .....	110
Und die Anderen müssen sich nicht ändern? .....	115
Kennen wir uns? Karmische Verbindungen.....	118
Nur wer tief verletzt ist, verletzt andere.....	123
Resümee .....	130
<b>Das Notfall-Trigger-Rezept: Die 7 Schritte .....</b>	<b>131</b>
T wie Time.....	132
R wie Relax.....	133
I wie Intimsphäre.....	134
G wie Gesagtes wiederholen .....	137
G wie Gefühle.....	139
E wie Entscheidung treffen.....	142
R wie Reaktion .....	143
<b>Trigger nachhaltig loswerden (Schritt für Schritt) 146</b>	
Trigger-Map erstellen .....	147
Meditation: Die Reise zum Ursprung.....	148
Tipps zur Vorbereitung.....	149
Detaillierter Ablauf.....	151
Inneres Kind, schon wieder? .....	156
Meditation: Inneres Kind stärken .....	159
In Frieden kommen, statt verzeihen .....	162
<b>Die besten Methoden, Tipps und Strategien .....</b>	<b>164</b>
Basis-Übung: Quick Relax .....	165
Raus aus der Negativ-Spirale! (Gratis Onlinekurs).....	167

Was Sie von Roger Federer lernen können .....	168
Affirmationen als Anker nutzen.....	172
Stärken durch Wiederholung .....	173
Beispiele für kraftvolle Affirmationen.....	174
Warum Ihr Kopf rund ist.....	177
10 Fragen, die Sie vermeiden sollten.....	179
10 Fragen, die Sie wirklich weiterbringen.....	179
Körperlich und psychisch stark werden .....	180
Stress abbauen.....	181
Meditation senkt Blutdruck und baut Stress ab.....	181
Selbstheilung aktivieren.....	182
Wer umgibt Sie? Positives Umfeld schaffen .....	185
I feel my body! Der Schlüssel zu den Gefühlen .....	188
Übung: Think on your feet.....	189
Übung: Die Nase-Mund-Atmung.....	190
I like to move it! .....	192
Übung: Mein Anti-Trigger-Ziel .....	193
Meditation: Zielprogrammierung .....	197
Schlagfertig, ohne zu schlagen .....	201
7 Tipps für mehr Schlagfertigkeit .....	202
Gewaltfreie Kommunikation (GfK) .....	205
10 Tipps für den Umgang mit E-Mail & Social Media.....	209
Hypnose, Mentaltraining und geführte Meditation.....	215
Übung: Energetischer Selbstschutz .....	217
Detaillierter Ablauf.....	220
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken	222
Meditation: Positives Selbstbild .....	223

Intuition: Die Kunst, Dinge vorausszusehen .....	227
Experiment.....	228
Die 3 Möglichkeiten nach Walt Disney.....	229
<b>Praxisbeispiele und Anwendungstipps .....</b>	<b>231</b>
Tipps für Eltern mit Kindern.....	231
Tipps für Paare .....	236
Tipps für Führungskräfte und Mitarbeitende .....	240
Tipps im Bereich Verkauf und Dienstleistung.....	244
Kunde beschwert sich .....	244
Dienstleister mit Kunde .....	246
<b>Wie kann ich andere weniger triggern? .....</b>	<b>249</b>
Personen richtig einschätzen .....	249
Die Gefühlswelle reiten .....	250
Die Perspektive wechseln .....	251
Übung: Der Perspektiventanz.....	253
Das Vorspiel: Positiv starten .....	255
<b>The Next Level: Wie Ihre Reise weitergeht.....</b>	<b>257</b>
<b>#triggerfrei: Ein positives Feld schaffen .....</b>	<b>261</b>
Wollen wir nicht alle #triggerfrei werden? .....	261
Mit dem neuen Hashtag ein positives Feld schaffen .....	262
Welche Themen soll ich posten?.....	263
<b>BONUS: Link und Passwort zu den Downloads ..</b>	<b>265</b>
<b>Dank .....</b>	<b>267</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>269</b>
<b>Buch „Wozu bist du da?“ .....</b>	<b>271</b>

## Warum ich dieses Buch nicht schreiben wollte

Es war ein wunderbarer Sommertag, und ich lag auf meinem Liegestuhl, vollkommen entspannt, in unserem neugestalteten Garten. Monate vorher hatten wir diesen in ein Insektenparadies verwandelt. Viele Blumen standen in ihrer vollen Blüte, und es kriebelte und flüchtete um mich herum – es war wunderbar, diese Lebendigkeit und Vielfalt direkt wahrnehmen zu dürfen. Ich war ganz in meiner Mitte, als aus dem Nichts ein Gedanke in mir hochschoss, der mich in den nächsten Wochen intensiv beschäftigen sollte. Aber dazu später.

Im Jahr 2016 veröffentlichte ich mein erstes Buch „Wozu bist du da?“, und ich schwor, dass ich nie wieder eines schreiben würde. Das Schreiben an sich empfand ich als leicht und inspirierend. Es war für mich alles Neuland, spannend, aufregend und gleichzeitig ein Herzensprojekt. Das Anstrengende kam danach: Das Lektorat, Buchcover mit dem Verlag aushandeln, Vertrieb und vieles mehr. Ich hatte mir das wesentlich einfacher vorgestellt, schliesslich hatte ich ja einen tollen Verlag, der alles für mich erledigen würde. Weit gefehlt. Ähnlich wie bei einer Geburt war irgendwann alles vorbei, und ich vergass die Strapazen. Mein Baby war endlich da. Und trotzdem sagte ich mir, wie wohl die meisten Mütter direkt nach der Geburt: „Nie wieder.“



In diesem ersten Buch beschreibe ich die 7 Schritte zur wahren Berufung, also nichts Geringeres als das Wichtigste im Leben eines Menschen. Im vierten Schritt geht es dabei um den Zustand des SEINS. Dieser Schritt ist im Persönlichkeits-Prozess deshalb so relevant, weil er die Grundlage für die weitere Entfaltung legt. In unserem täglichen TUN sind wir zwar fokussiert, aber innerlich auch sehr eng und tragen quasi Scheuklappen. Kreativität ist in diesem Zustand kaum möglich. Doch nur wenn wir kreativ und offen für alle Chancen und Möglichkeiten sind, können wir unser volles Potenzial entfalten.

Ich lag also in meinem SEIN einfach so da, die wunderbare Natur um mich, kein Wölkchen am Himmel, und plötzlich formte sich dieser Gedanke in mir: Wie gehen Menschen mit Kritik und Kränkungen um? – Wie bitte? Woher kommt jetzt das her? Ich schaute mich um und entdeckte ein paar fleissige Bienen. Nein, die hatten mir nichts zugesummt. Dann schwenkte mein Blick zu einem in der Sonne farbig glänzenden Käfer, der mich schelmisch anschaute. Hm, der war es auch nicht.

Vielleicht kennen Sie das auch. Sie haben eigentlich etwas ganz anderes vor, doch ein bestimmtes Thema drängt sich Ihnen förmlich auf. Egal wie stark Sie versuchen, es zu ignorieren, es kehrt wieder zurück. Wie ein Kaugummi an der Fusssohle lässt Sie es einfach nicht los. Und genauso erging es mir mit diesem Gedanken und der damit verbundenen Frage. Ich erinnerte mich, dass in den letzten Monaten mehrere

Freunde und Kunden mich darauf angesprochen hatten, wie ich denn reagieren würde, wenn ich mich persönlich angegriffen fühle. Oder wenn ich zu Unrecht für etwas beschuldigt werde, was ich so nicht getan oder gesagt habe. Damit lag das nächste Buchthema bereits auf dem Tisch bzw. auf dem Liegestuhl!

Ich reflektierte zuerst meine eigenen Erfahrungen und stellte fest, dass ich mich in den letzten Jahren verändert hatte. Als ich mich 2002 als Coach und Seminarleiter selbstständig machte, freute ich mich riesig auf die vielen offenen und veränderungsfreudigen Menschen, die ich auf meinem zukünftigen Weg begleiten würde. Ich ging davon aus, dass jeder, der ein Coaching oder Persönlichkeitstraining buchte, dies motiviert und freudvoll absolvieren würde.

Schnell realisierte ich jedoch, dass ich mit meiner klaren und direkten Art und Weise bei meinem Gegenüber unterschiedliche, oft emotionale Reaktionen auslöste. Manchmal kamen meine Wahrnehmungen gut an, und mein Gegenüber konnte diese integrieren und umsetzen, manchmal jedoch nicht, und mein Klient fühlte sich persönlich angegriffen. So hatte ich mir das natürlich nicht vorgestellt. Ging ich doch davon aus, dass die Menschen, die zu mir kommen, genau solche direkten Feedbacks wünschen und durch diese wachsen wollen.

Mit der Zeit lernte ich, die Dinge für mein Gegenüber besser annehmbar zu formulieren. Doch auch das gelang mir leider nicht immer. Hie und da hörte ich dann

den Satz „Da hast du mich aber ganz schön getriggert“. Zuerst begann ich, mich gleich zu korrigieren und das Gesagte in Watte zu packen. Doch mit der Zeit erkannte ich, dass die Dinge, die ich beim anderen auslöste, seine Themen waren und nicht die meinen.

Mein Thema war jedoch, dass ich ein perfekter Coach sein wollte, und nur das Beste war für meine Klienten gut genug. Wenn jemand dann etwas nicht annehmen oder umsetzen konnte, nahm ich das persönlich. Ich hinterfragte mich und konnte es nicht fassen. Vor allem in den Anfängen stresste mich dies ungemein. Ich musste lernen, entspannter mit Rückmeldungen umzugehen und das Gegenüber mehr in die Verantwortung zu nehmen. Nicht ich war für die Umsetzung des Gelernten verantwortlich, sondern die Person selbst. Diese Lernschritte kosteten mich einige Nerven und Haare.

Einmal kam ein Seminarteilnehmer zu mir und sagte: *Vor 4 Jahren hast du mich sehr verletzt, als du XY gesagt hast. Doch jetzt habe ich dir verziehen.* Ehrlich gesagt, wusste ich nicht einmal mehr, um was es ging, und ich konnte mir auch nicht vorstellen, dass ich das so gesagt hatte. Im Gegenteil, ich hatte das Gefühl, genau diese Person sehr positiv unterstützt zu haben, und es gab aus meiner Sicht überhaupt keinen Grund, mir für etwas zu verzeihen.

Einmal mehr wurde mir bewusst, dass auch die besten Absichten beim Gegenüber in einem unergründlichen Kanal landen können. Meistens handelt es sich ja dabei

um das Thema Minderwert, welches wir in diesem Buch auch ansprechen werden.

*Auch die besten Absichten können  
beim Gegenüber in einem  
unergründlichen Kanal landen*

Was beruflich mit der Zeit immer besser gelang, nämlich in kommunikativ herausfordernden Situationen einigermaßen ruhig zu bleiben, fiel mir privat viel schwerer. Dies kriegten vor allem meine Partnerinnen zu spüren. Als Unternehmer war ich es gewohnt, Entscheidungen allein zu fällen und auch die Konsequenzen dafür zu tragen. Ich musste lernen, dass in einer Beziehung dies ein bisschen anders läuft, zumindest wenn man auf Augenhöhe miteinander den Lebensweg beschreiten möchte. Oft endeten damals Gespräche mit gegenseitigem Unverständnis, und beide verliesen die Situation frustriert und zogen sich in das eigene Schneckenhaus zurück. Auch hier musste sich etwas ändern.

Ich stellte schnell fest, dass vor allem die Menschen mich richtig verletzen konnten, die mir wichtig und emotional nahe waren. Doch das war auch noch die Kehrseite der Medaille. Das gegenseitige Triggern, also das Auslösen von bestimmten, meist negativen Emotionen, bewirkte gleichzeitig eine rasche Entwicklung der Persönlichkeit. Gerade mit meiner jetzigen Partne-

rin erkannte ich die Chancen, die darin lagen. Anstatt sich zurückzuziehen und tagelang nicht miteinander zu sprechen, lernten wir, im Feuer miteinander stehen zu bleiben und durch diese schwierigen Momente durchzugehen. Danach waren wir verändert und begegneten einander auf einer tiefergehenden Ebene authentischer. Es war, also ob eine Maske oder Schutzschale abgefallen war und wir uns echter erblicken konnten.

Bis heute empfinde ich es als eine grosse Herausforderung, vielen unterschiedlichen Menschen zu begegnen und individuell mit diesen zu kommunizieren. Einige meiner Teilnehmer werden wohl schmunzeln, dass ich über dieses Thema schreibe. Habe ich sie doch wahrscheinlich in der einen oder anderen Situation getriggert. Doch dies ist ja auch ein Teil meines Berufes als Coach und Seminarleiter.

Wir fordern uns gegenseitig stets neu heraus, und ich gebe immer mein Bestes. Doch auch das Gegenüber ist entscheidend, und so bleibt es ein heisser Tanz, sich auch in schwierigen Momenten offen zu begegnen und sein wahres Selbst nicht zu verleugnen.

„Trigger mich, bitte!“ ist keine Aufforderung, einander zu verletzen oder mit Hasskommentaren runterzumachen. Es ist ein Aufruf, die Haltung gegenüber äusseren, als negativ empfundenen Reizen neu zu reflektieren und zu lernen, mit diesen anders umzugehen. So kann jeder Trigger auch eine Chance für persönliches Wachstum darstellen.

*„Trigger mich, bitte!“ ist ein  
Leitfaden, um auf Kritik, persönliche  
Angriffe und Kränkungen  
selbstbewusster zu reagieren*

Als ich erkannte, dass ich das Buch einfach schreiben muss, spürte ich einen inneren Widerstand, und es triggerte mich an. Dies auch, weil das Thema „Trigger“ an sich ja schon triggert. Doch ich wandelte dieses Gefühl in eine Chance, mich mit dem Thema tiefer auseinanderzusetzen und mein Wissen und meine Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Ich hoffe, ich kann Sie mit diesem Ratgeber ermutigen, das Thema nicht nur oberflächlich, sondern auch tiefgehend zu beleuchten. Viel Freude auf dieser spannenden Erkundungsreise!

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop on the left that transitions into a long, horizontal line extending to the right, ending in a small dot.

Ihr Grigor Nussbaumer

## **BONUS: Gratis Downloads zum Buch**

Mit dem Kauf dieses Buches erhalten Sie gratis Zugang zu einem passwortgeschützten Downloadbereich auf der Website [www.triggerfrei.ch](http://www.triggerfrei.ch). Am Ende des Buches finden Sie alle Angaben hierzu. Es kann sein, dass ich diesen Bereich später noch weiter ergänze oder zumindest aktualisiere, weshalb es sich lohnt, auch später nochmals hineinzuschauen.

### **Was finden Sie im Downloadbereich?**

- *Sie finden eine Meditation, welche Ihnen helfen wird, sich schnell und sicher zu entspannen. Sie erhalten zur Meditation auch Tipps, wie Sie diese nutzen können.*
- *Ich stelle Ihnen weiterführende Links zusammen, damit Sie diese nicht mühsam selbst auf der Website zusammensuchen müssen. Dies können Artikel oder Videos sein, die Ihnen helfen, den Inhalt des Buches weiter zu vertiefen.*
- *Im Buch finden Sie einen Hinweis zu einer Zusammenfassung im Bereich der gewaltfreien Kommunikation. Ich stelle Ihnen diese gerne zur Verfügung, damit Sie einen ersten Einblick ins Thema erhalten, ohne gleich ein weiteres Buch kaufen zu müssen.*
- *Es kann sein, dass gute Ideen von Lesern eintreffen, wie sie selbst z.B. mit Trigger im Alltag umgehen oder welche Themen man noch zusätzlich ergänzen*

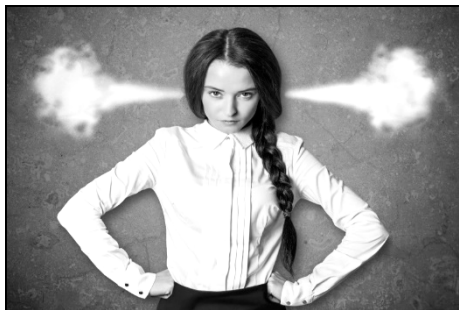
*könnte. Auch solche neuen Informationen werde ich als Download einstellen.*

- *Gerne stelle ich Ihnen auch eine komprimierte Form des Anti-Trigger-Rezeptes als Download zum Ausdrucken zur Verfügung. So haben Sie dieses immer mit dabei.*

Sie möchten auf dem Laufenden bleiben? Dann schreiben Sie mir eine E-Mail auf [info@mentalpower.ch](mailto:info@mentalpower.ch) mit dem Wunsch, in den Newsletter eingetragen zu werden. Wir versenden alle paar Wochen eine E-Mail mit neuen Artikeln, Terminen oder sonstigen Neuigkeiten rund um das Institut Mental Power.



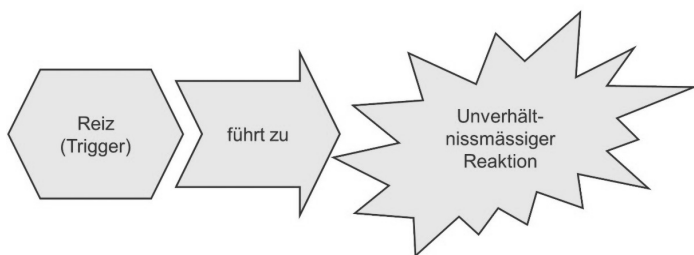
## Einführung: Was heisst hier „Triggern“?



Trigger, triggered oder getriggert in der eingedeutschten Variante – diese Begriffe tauchen zwar immer häufiger in der Alltagssprache auf, doch die Deutung bleibt schwammig. Die deutsche Übersetzung des englischen Wortes bedeutet schlichtweg Auslöser. Damit kann das Bedienelement gemeint sein, das den Schuss an einer Waffe auslöst, ein System, um physikalische Messdaten zu gewinnen oder eine Reaktion in der Softwareentwicklung, bei denen der Grund für das Ereignis unklar ist. In der Psychologie fällt häufig im Zusammenhang mit Trigger der Begriff Schlüsselreiz. Dabei handelt es sich um bestimmte angeborene Reize bei Tieren wie Flucht- oder Jagdinstinkt. Andere Schlüsselreize oder Trigger werden im Laufe des Lebens erworben. Ein typisches Beispiel ist das Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen. Es ist nicht immer leicht,

einen angeborenen von einem erworbenen Schlüsselreiz oder einem erlernten Verhaltensmuster zu unterscheiden.

In der Psychologie werden mit einem Trigger verschiedene Sinneseindrücke bezeichnet, die unangenehme Erinnerungen oder Gefühle an eine vergangene oder immer noch andauernde negative Erfahrung wecken. Ein solcher Trigger kann ebenfalls eine bestimmte Verhaltensweise auslösen. Betroffene werden von einem Trigger völlig unvorbereitet überrascht. Es scheint, als ob sie das Ereignis noch einmal in voller Wucht als gegenwärtig und real erleben. Dieses Phänomen wird als Flashback bezeichnet. Die Grenze zwischen der aktuellen Situation und der Vergangenheit verschwimmt. Eine tatsächliche Einordnung der Ereignisse ist daher nicht möglich. Die Reaktion erfolgt, einem Film gleich, exakt so, als ob sich der Betroffene wieder in der alten unangenehmen Situation befindet.



## Welche Gefühle sind im Spiel?

Sie kennen es: Ein Wort oder eine Geste reicht, und Sie befinden sich sofort auf der Gefühlsachterbahn. Ich habe deshalb meine Klienten gefragt, was sie eigentlich empfinden, wenn sie sich kritisiert oder persönlich angegriffen fühlen. Hier sind die Rückmeldungen:

- *Ich werde wütend und würde die andere Person gerne verletzen.*
- *Ich bin sprachlos und erstarre vollkommen.*
- *Ich fühle mich beschämt und würde am liebsten im Boden versinken.*
- *Es nagt an mir, und ich kann tagelang keinen klaren Gedanken fassen.*
- *Es ist, als ob ich den Boden unter den Füßen verlieren würde.*
- *Ich habe das Gefühl, nichts wert zu sein, und schäme mich zutiefst.*
- *Ich spüre eine Angst in der Brust und kriege kaum noch Luft.*
- *Es ist wie ein Schlag ins Gesicht, und ich bin tief verletzt.*
- *Ich würde dem Gegenüber am liebsten eine reinhauen.*
- *Ich fühle mich klein und wertlos.*
- *Es überkommt mich eine grosse Trauer.*
- *Es ist zum Kotzen, und ich würde mich am liebsten übergeben.*

- *Es ist wie ein Stich ins Herz, und ich bin vom Gegenüber enttäuscht.*
- *Ich fühle mich in meiner Ehre verletzt.*
- *Ich zweifle an mir und hinterfrage mich ständig.*
- *Es ist, als ob mir die andere Person in den Rücken fällt.*

Die Liste könnte man beliebig fortsetzen. und ich kann mir vorstellen, dass auch Sie diese Gefühle kennen. Was direkt auffällt: Es hat viele Bezeichnungen, welche auf körperliche Reaktionen hinweisen. Wir nehmen uns negative Rückmeldungen sprichwörtlich sehr zu Herzen, auch wenn wir im Kopf wissen, dass wir dies nicht tun sollten. Im geschäftlichen Umfeld wird eine Kritik gerne im geflügelten Wort „Feedback“ verpackt, was grundsätzlich einfach „Rückmeldung“ bedeutet. Auch wenn sich das Gegenüber noch so viel Mühe bei der Formulierung gibt, wenn wir selbst ein eher zartes und damit emotionales Pflänzchen sind, empfinden wir auch wohlgemeinte Kritik als Angriff auf unsere ganze Persönlichkeit. Wir fühlen uns als Mensch hinterfragt und glauben, dass die andere Person uns Übles möchte und nur das Ziel hat, uns runterzumachen. Zumindest glauben wir, dass sie uns nicht gerne hat und uns zutiefst ablehnt.

Warum dies so ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Weil Kritik nicht nur Auswirkungen auf unsere Gedanken und Gefühle, sondern auch auf unseren Körper hat, ist es so

essenziell, dass wir lernen, gelassener mit Trigger-Situationen umzugehen. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie sich vertieft mit dem Thema auseinandersetzen und auch anderen helfen, mit Triggern besser umzugehen.

## **Was kann ein Trigger sein?**

Ein Trigger ist häufig ein sehr schwaches Signal, das für sich betrachtet in keinem bedrohlichen Kontext steht. Ein junger Mann, der als Kind regelmässig Schläge bekam, kann sich bereits von einer winkenden Hand derart getriggert fühlen, dass er entweder in eine passive Starre oder eine aggressiven Haltung verfällt.

*Grundsätzlich kann alles  
zu einem Trigger werden*

Grundsätzlich kann alles zu einem Trigger werden, was die traumatisch belastete Person wieder in das Ereignis hineinkatapultiert, zum Beispiel Gerüche, Orte, Personen, bestimmte Redewendungen, Melodien oder sogar Jahreszeiten und Festlichkeiten wie der Hochzeitstag.

## **Orte: Sofort wieder in Panik**

Eine junge Frau geht durch den Park. An einer Stelle, die mit dichtem Gebüsch bewachsen ist, erleidet sie eine Panikattacke. Vor einigen Jahren wurde sie auf dem Nachhauseweg in einem Park vergewaltigt. Dabei ist es nicht relevant, ob sie sich tatsächlich in dem Park befindet, in dem damals das Verbrechen geschah. Es reicht aus, sich an einem Platz zu befinden, der dem damaligen Tatort ähnelt. Eine Frau, die in einem Bus sexuell belästigt wurde, kann ebenfalls traumatische Erinnerungen erfahren, wenn sie die S-Bahn oder ein Sammeltaxi benutzt.

## **Gerüche: Zeitreise in die Kindheit**

Tatsächlich sind Gerüche einer der stärksten Trigger überhaupt. Jeder erinnert sich an den herrlichen Duft nach Lebkuchen oder gebackenen Plätzchen, die automatisch mit der Vorweihnachtszeit assoziiert werden. Als positiv empfunden wird häufig auch das Parfüm eines geliebten Menschen. Wenn der schon lange verstorben ist, reicht der Duft aus, die Vergangenheit wieder lebendig werden zu lassen. Genauso kann aber das Aftershave, das der gewalttätige Vater benutzt hat, einen Trigger darstellen. Menschen, die traumatische Erfahrungen im Zusammenleben mit einem Alkoholiker haben, können sich bereits getriggert fühlen, wenn sie an einem stark alkoholisierten Obdachlosen mit Alkoholfahne vorbeigehen.

## **Geräusche: Unerklärlich schreckhaft**

Silvesterknaller erschrecken nicht nur Hunde, auch Menschen, die einen Krieg erlebt haben, fühlen sich durch die an Schüsse und Explosionen erinnernden Böller getriggert. Dieselbe Wirkung haben Stimmen. Dabei muss es nicht die eines Peinigers sein. Bereits eine ähnliche Stimme oder eine Verwandtschaft im Tonfall wie ein Dialekt reichen aus.

## **Zeit: Genau wie damals**

Der Todestag einer nahestehenden Person löst bei vielen Menschen traumatische Erinnerungen aus. Bei anderen ist es ein ganz bestimmtes Datum, das mit einer Katastrophe verbunden ist. Ein klassisches Beispiel wäre der 11. September. Opfer von Einbrüchen oder Raubüberfällen können durch den Einbruch der Dunkelheit getriggert werden, falls das Verbrechen zu dieser Tageszeit stattfand.

## **Personen: Wenn ein Blick genügt**

„Der Teufel trägt Prada“ heisst ein bekannter Film. Treffen Sie auf Menschen, deren Kleidung oder Erscheinungsmerkmale Sie an eine traumatische Erfahrung erinnern, können Lederjacken, Brillen, Vollbärte oder weisse Tennissocken zum Trigger werden., selbst dann, wenn die Person keinerlei Ähnlichkeiten mit dem Täter hat. So fühlt sich die Zeugin eines Amoklau-

fes getriggert, wenn ihr Lebenspartner schwarze Kleidung wie der Schütze trägt.

### **Körper: Sekundenschnell auf 180**

Herzrasen, Kopfschmerzen, Schweissausbrüche, Übelkeit oder Durchfall – wenn Sie erkrankt sind, können diese Symptome Sie triggern, wenn Sie in der belastenden Situation einst ähnliche körperliche Empfindungen wahrgenommen haben. Selbst wenn Sie eine abwehrende Haltung einnehmen, weil ein Buch aus dem Regal fällt, kann diese Position Sie daran erinnern, wie Sie in der Vergangenheit versucht haben, sich gegen Schläge zu wehren.

*Trigger katapultieren einen in  
Sekundenbruchteilen in vergangene  
Situationen*

So reagiert der Körper auf einen Trigger: Sobald der Trigger seine Wirkung entfaltet, werden Betroffene geradewegs wieder in die Situation hineinkatapultiert. Ein Entkommen aus dem vergangenen Trauma gibt es nicht. Es erfolgt komplett oder teilweise die Reaktion, die damals das traumatische Geschehen charakterisiert hat, jedoch für die aktuellen Umstände völlig unangemessen ist. Neben dem Gefühl von Ohnmacht, Panik, Wut oder Todesangst reagiert auch der Körper



auf den Trigger. Schweissausbrüche, erhöhte Pulsfrequenz und Herzrasen sowie Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden können auftreten. Einige Traumatisierte fangen an zu zittern oder leiden an Schwindel, der in einen Schwächefall münden kann. Bei anderen stellen sich durch den Trigger körperliche Schmerzen ein. Ferner kann es zu einer Starre, Störungen in der Motorik oder zu Zuständen der Depersonalisation oder De-realisation kommen.

## **Es muss nicht immer ein Trauma sein**

Trigger treten nicht nur im Kontext posttraumatischer Belastungsstörungen auf. So zahlreich wie die einzelnen Varianten sind, stellen sich auch ihre Erscheinungsformen im Alltag dar. In den sozialen Medien ist immer häufiger zu lesen, dass Videos „antriggern“. Sogar Memes, also sich im Internet viral verbreitende Bilder oder Videos, mit dem Untertitel „triggered“ sind im Umlauf. Die Redewendung „Das triggert mich an“ hat längst die Umgangssprache erreicht und wird synonym mit „Das bringt mich auf die Palme“ verwendet. Tatsächlich ist der Trigger als Hinweisreiz aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Emotionale Trigger werden ebenso wie die Trigger im Rahmen einer Traumatisierung aus negativen Erfahrungen der Vergangenheit erzeugt. Sie tauchen im Berufsleben und im Privatleben auf und lösen Stress, Angst, Wut, Unsi-

cherheit und jede Menge ungute Gefühle aus. Jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, aus einer momentanen Emotion heraus ungewöhnlich stark zu reagieren. Nicht selten zerschlägt ein derartiger Ausbruch jede Menge Porzellan, das nur schwer und manchmal gar nicht mehr zu kitten ist.

## **Alarmstufe Rot im Kopf**

Der Ablauf ist immer gleich: Der Hinweisreiz kommt, und das Gehirn schaltet auf Alarmstufe Rot. Eine hochgezogene Augenbraue oder eine abweisende Geste können selbst dem stärksten Charakter kurzfristig den Boden unter den Füßen wegziehen. Die emotionale Kettenreaktion ist dann nicht mehr zu stoppen. Der Kollege, der ein falsches Wort gesagt hat, katapultiert Sie direkt in eine Wut, eine schier unermessliche Frustration oder auch in die Angst hinein, dass Sie aufgrund des Vorfalls Ihren Arbeitsplatz verlieren könnten. Das Stresshormon Cortisol pulsiert durch Ihre Adern, der Herzschlag wird schneller, und vielleicht lockern Sie den Hemdkragen, weil in Ihnen Hitze aufsteigt. Im Gesicht und am Hals bilden sich hektische rote Flecken. Das Ergebnis ist weder ein Spass für Sie noch für Ihre Mitmenschen.

Alles passiert in Sekundenbruchteilen und nichts und niemand ist mehr in der Lage, Ihren völlig übersteigerten emotionalen Ausbruch zu stoppen. Die Hirnforschung

hat ermittelt, dass es genau 0,0000001 Sekunden dauert, bis der Trigger eine Reaktion bei Ihnen auslöst.

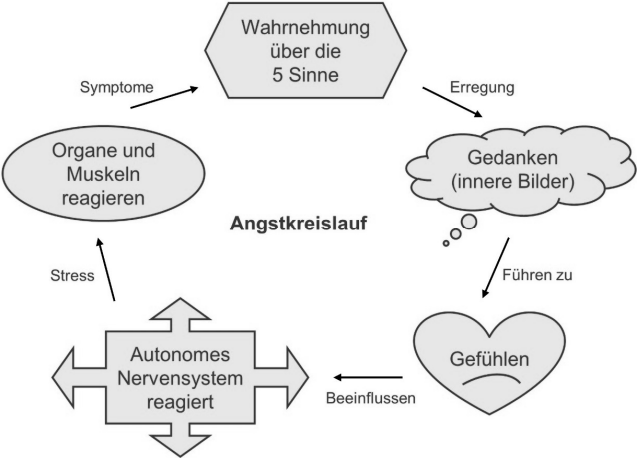
*Zwischen äusserem Trigger und der  
Reaktion liegen gerade mal  
0,0000001 Sekunden*

Es ist deshalb sehr verwunderlich, was im Innen in dieser kurzen Zeit alles abläuft. Zuerst gelangt der äussere Reiz, also die Trigger-Information, über unsere fünf Sinne ins Gehirn. Sie sehen z.B., wie der Chef den Stapel Papier auf den Schreibtisch wirft, und Sie hören die unangenehme Stimme dazu. In Ihnen formen sich unterschiedliche Gedanken, welche auch zu Bildern umgesetzt werden. Sie stellen sich z.B. vor, was Sie wohl falsch gemacht haben könnten, gehen innerlich Ihre Arbeit nochmals durch oder vergleichen mit vergangenen Situationen, in der es ähnliche Vorfälle gab. Dieses innere Verarbeiten und Beurteilen führt zu bestimmten Gefühlen. Sind Ihre Gedanken negativer Natur und Sie befürchten das Schlimmste, kommen natürlich unweigerlich auch negative Gefühle in Ihnen hoch. Diese könnten Angst, Scham oder Wut sein.

Und diese Gefühle wiederum beeinflussen Ihr autonomes Nervensystem. Über das autonome Nervensystem werden zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts (Homöostase) die lebenswichtigen Funktionen (Vitalfunktionen) wie Herzschlag, Atmung, Verdauung

und Stoffwechsel kontrolliert und gesteuert. Auch andere Organe oder Organsysteme werden vom autonomen Nervensystem angekurbelt, so beispielsweise die Sexualorgane, Endokrine Drüsen (Hormone), Exokrine Drüsen (wie z.B. Schweißdrüsen), das Blutgefäßssystem (Blutdruck) oder die inneren Augenmuskeln (Pupillenreaktion).

Wenn ein Trigger Angstgefühle auslöst, dann führt dies zu einer kurzfristigen grösseren Energiebereitstellung, welche zu beschleunigter Herztätigkeit, Erhöhung des Blutdrucks, Freisetzung von Glukose (Zucker) und verstärkter Durchblutung der Muskulatur führt. Gleichzeitig werden die Denkvorgänge reduziert oder mitunter komplett blockiert. Das ist der Grund, warum es in Prüfungssituationen bei einigen Menschen zu einem Wissensloch (Blackout) kommen kann, bei dem auch sicheres Wissen plötzlich wie weggeblasen ist.



## **Praktisches Beispiel zum Angstkreislauf**

Sie stehen vor einem Publikum und sollen einen Vortrag halten. Sie sind schon leicht nervös, während sich der Raum langsam füllt. Sie starten Ihre Rede gut, doch nach etwa einem Drittel sehen Sie, wie hinten zwei Personen kopfschüttelnd den Raum verlassen. Folgendes könnte nun passieren:

- *Sie nehmen über Ihren Sehsinn (Augen) die beiden Personen wahr, wie sie kopfschüttelnd den Raum verlassen. Das ist für Sie der Trigger.*
- *Sie fragen sich, was Sie falsch gemacht haben könnten und warum diese Personen wohl gehen. Sie stellen sich nun im Geiste vor, wie weitere Personen den Raum verlassen könnten. (Gedanken, innere Bilder)*
- *Dies löst bei Ihnen ein beklemmendes Gefühl in der Magengegend aus, und Sie spüren zudem ein Gefühl von Angst in der Brust. (Gefühle)*
- *Ihr autonomes Nervensystem wird in leichte Alarmbereitschaft versetzt, indem es mehr Energie zur Verfügung stellt.*
- *Sie geraten unter Stress, Ihr Herz beginnt schneller zu schlagen, Ihre Hände werden feucht, und Sie spannen die Muskeln im Bereich des Nackens an. (Organe und Muskeln)*
- *Natürlich stellen Sie mit Ihren fünf Sinnen diese Symptome fest, denn Ihr Kugelschreiber wäre Ihnen fast entglitten, weil Ihre Hände schon so feucht vor Schweiß waren.*

- *Dies kurbelt den Angstkreislauf nun weiter an: Sie stellen sich vor, dass Sie den roten Faden verlieren und ins Stottern geraten könnten. Sie hören innerlich, wie die Leute Sie auslachen.*
- *Sie kriegen noch mehr Angst und haben jetzt zusätzlich noch einen Kloss im Hals, der Sie beim freien Reden hindert. Ihr Hals trocknet aus, und Sie müssten vermehrt Wasser trinken. Doch dann stellen Sie fest, dass Sie die Wasserflasche im Vorbereitungsraum vergessen haben.*
- *Nun ist Ihr Nervensystem erst recht in Aufruhr und schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus.*
- *Sie geraten noch mehr unter Stress. Dies führt dazu, dass Ihnen das Denken immer schwerer fällt und eingeübte Sätze und Formulierungen, plötzlich weg sind. Zudem verspannt sich Ihr Körper noch mehr, und die Hände beginnen zu zittern.*
- *Auch dies bleibt Ihnen nicht unbemerkt, und der Angstkreislauf geht in die nächste Runde.*

Der Angstkreislauf kann so weit gehen, dass Sie am Ende kollabieren. Das Ergebnis ist weder ein Spass für Sie noch für Ihre Mitmenschen. Das Entscheidende dabei ist jedoch, dass alles mit einer Vorstellung von etwas begonnen hat, das zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht eingetroffen war!

Die zwei Personen, die den Raum verlassen haben, hatten vielleicht zu spät bemerkt, dass ihr Zug gleich fährt und sie danach keinen Anschluss mehr haben.

Oder die Person neben ihnen hat sich so laut mit dem Nachbarn unterhalten, dass sie dem Vortrag nicht folgen konnten und da es keine weiteren Plätze mehr hatte, den Raum verlassen mussten. Oder sie haben aus Versehen den falschen Vortragsraum aufgesucht und sind, verärgert über sich selbst, kopfschüttelnd aus dem Raum geeilt.

Das Problem begann somit nicht damit, dass die Personen den Raum verlassen hatten, sondern wie Sie damit umgegangen sind! Im inneren Kino haben Sie statt „Rosemunde Pilcher“ doch eher den Horrorklassiker „Nightmare – Mörderische Träume“ aufgelegt und damit den weiteren Verlauf besiegelt.

Wenn Sie sich bewusstwerden, dass es somit an Ihnen liegt, diese innere Vorstellung zu verändern, sind Sie einen grossen Schritt weiter in der Bewältigung von angstbehafteten Trigger-Situationen.

*Angst haben wir vor Ereignissen,  
die noch gar nicht geschehen sind!*

Erkennen Sie sich in einer der folgenden Situationen wieder?

- *Die junge Frau ist zum ersten Mal seit Jahren wieder auf einem grossen Familientreffen, das sie zusammen mit ihrem Partner besucht. Schon lange „basteln“ die beiden an ihrem Wunschkind. Medi-*

*zinisch ist alles in Ordnung bei den beiden, doch der Nachwuchs möchte sich einfach nicht einstellen. Eine Cousine hat ihr vor wenigen Wochen geborenes Baby mitgebracht und stellt es der Familie vor. Eine alte Tante sagt zu der Frau: „Wann ist es denn bei euch endlich soweit? Die Jüngste bist du schliesslich auch nicht mehr.“ Die junge Frau spürt sofort einen dicken Kloss im Hals und wie die Tränen in ihre Augen schiessen. Vor der gesamten Gesellschaft bekommt sie einen Weinkampf.*

- *Im Fernsehen findet gerade die Werbepause statt. Es läuft ein Spot mit romantischer Musik und einem Paar, das sich am Strand bei Sonnenuntergang küsst. Eine Frau, die gerade eine schwere Trennung hinter sich hat, fühlt sich an den Anfang ihrer Ehe zurückversetzt. Die Tränen fliessen unaufhörlich.*
- *Peter sitzt im Büro, und er weiss: Das aktuelle Projekt läuft nicht gut. Da geht die Tür auf, und der Chef kommt herein. Bevor der Vorgesetzte ansetzt, richtet er sich den Knoten seiner Krawatte. Der Anblick treibt Peter den Schweiss auf die Stirn, er hat früher schon einmal erlebt, wie ihm jemand genau mit dieser Geste eine mehr als unangenehme Nachricht überbracht hat. Peter sitzt wie erstarrt auf seinem Stuhl, das Herz klopft ihm bis zum Hals. Gleich*



*wird das Donnerwetter über ihn hereinbrechen, da ist er sich sicher.*

- *Alexander kommt nach einem stressigen Arbeitstag erst um 21.00 Uhr nach Hause. Seine Frau empfängt ihn mit den Worten: „Der Müll steht immer noch neben der Haustür, dabei habe ich dir beim Frühstück gesagt, du sollst ihn in die Tonne werfen.“ Alexander wird in Sekundenschnelle feuerrot im Gesicht und brüllt seine Frau an: „Verdammt nochmal, hast du keine wichtigeren Probleme im Leben als diesen bescheuerten Müll? Trag die Tüte doch selbst raus, wenn es dich so stört!“*
  
- *Michael sitzt auf dem Sofa und beantwortet WhatsApp-Nachrichten auf seinem Smartphone. Susanne kommt aus der Küche und fragt: „Wer will denn um diese Uhrzeit noch etwas von dir?“ Michael springt wie von der Tarantel gestochen auf, schreit Susanne an, sie solle endlich aufhören, ihm immer hinterherzuspionieren, geht in sein Arbeitszimmer, knallt lautstark die Tür hinter sich zu und verbringt die Nacht voller Wut auf dem kleinen Sofa dort.*
  
- *Die Mutter sieht aus der Küche, wie die 14-jährige Tochter dem Nachbarsjungen, der gerade sein Fahrrad vor dem Haus repariert, offensichtlich schöne Augen macht. Sie ruft sie barsch ins Haus, wo ein Donnerwetter über das Mädchen niedergeht. „Habe*

*ich dich so erzogen, mit jedem Typen anzubandeln? Eine richtige Schlampe ist aus dir geworden, ich werde dich in ein Internat stecken, wo man dir diese Flausen schon austreiben wird!“*

- *Corinna schreckt vom PC hoch, als ihre Kollegin Franka hart mit der Faust auf den Tisch schlägt. „Verdammt nochmal, das hast du extra gemacht! Du hast mich einfach bei dieser Kalkulation hängen lassen, und ich darf nun den ganzen Mist auslöffeln!“ Corinna fühlt, wie sie zu einer Salzsäule erstarrt. Kurze Zeit später rumort es in ihrem Bauch. Gerade so schafft sie es, halb ohnmächtig und mit kaltem Schweiß auf der Stirn, zur Toilette.*

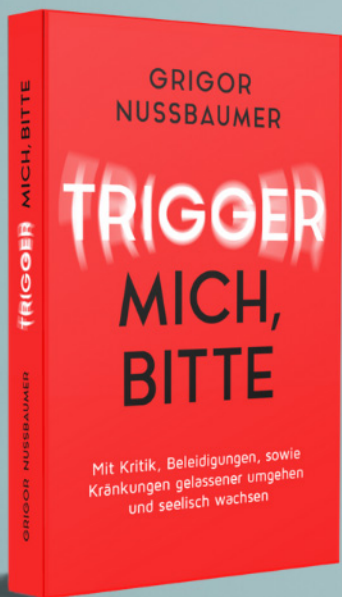
Fällt Ihnen etwas auf? **Die Reaktion stand in keinem Verhältnis zur vorausgehenden Aktion.** Anders ausgedrückt, aus einer Mücke wurde ein Elefant gemacht. Zeit, den zugrundeliegenden Mechanismen nachzuspüren.

## Resümee

- ❖ *Das Wort Trigger bedeutet Auslöser.*
- ❖ *Trigger wecken unangenehme Erinnerungen oder Gefühle an vergangene oder immer noch andauernde negative Erfahrungen.*
- ❖ *Orte, Gerüche, Geräusche, bestimmte Zeitpunkte, Personen oder körperliche Empfindungen können Trigger sein.*
- ❖ *Der gelassene Umgang mit Kritik ist essenziell für die psychische und körperliche Gesundheit.*
- ❖ *Zwischen Auslöser und Reaktion vergehen meist nur Bruchteile von Sekunden.*
- ❖ *Die Reaktion auf einen Trigger ist meist unverhältnismässig.*
- ❖ *Eine Trigger-Situation kann zu einem Angstkreislauf führen.*
- ❖ *Da wir Angst nur vor etwas haben das noch nicht geschehen ist, können wir unsere innere Einstellung dazu verändern.*
- ❖ *Trigger müssen nicht immer mit traumatischen Erfahrungen verknüpft sein.*

**Schade, das ist  
das Ende der  
Leseprobe!**

**Weiter geht's im  
Buch. Viel Freude  
damit!**



Jetzt auf  
[triggerfrei.ch](https://triggerfrei.ch)  
bestellen!

