

MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Monya Harchafe | Potenziale und Herausforderungen in Beziehungen

Erste Trigger-Hilfe

1.

Feststellen, dass ich gerade getriggert wurde und innerlich STOP sagen, statt aus dem Trigger heraus zu reagieren.

2.

Tief durchatmen, kurz regulieren.

3.

„Ich habe gerade verstanden, dass....
und jetzt fühle ich mich...“
So hat die andere Person die Möglichkeit,
zu reagieren und Dinge richtig zu stellen.

4.

„Irgendwie merke ich gerade, dass mich das super wütend/traurig macht und ich weiß nicht genau, warum. Kannst du mir sagen, wie du das gemeint hast, was du gerade gesagt hast? Ich glaube, ich habe etwas in den falschen Hals bekommen.“

Wie hätte ich die Aussage noch interpretieren können?

Woher kenne ich dieses Gefühl?

Wie alt ist das Gefühl, was ich gerade fühle?

Was habe ich verstanden? Welche Gedanken habe ich dazu?
Welche Emotionen fühle ich? Wie habe ich darauf reagiert?
Was ist meine Erkenntnis? Stimmt das wirklich, was ich mir selbst erzähle? Ist meine Interpretation der Situation die einzige Möglichkeit oder könnte es auch anders sein?
Wie könnte der Satz, die Aussage oder die Situation noch gemeint gewesen sein? Wie viele Blickwinkel gibt es?