

CARO BRANDT



TRIGGER, SELBSTFÜRSORGE  
& GESUNDE BEZIEHUNGEN

# WORKBOOK

Sprichst du aus deiner erwachsenen Haltung oder aus  
einer alten Wunde?

CARO BRANDT

# WILLKOMMEN

*Hey Du!*

Dieses Workbook begleitet dich dabei, innezuhalten, bevor du sprichst, erklärst oder reagierst. Es hilft dir zu unterscheiden, ob deine Worte aus deiner erwachsenen, regulierten Haltung kommen, oder aus einem aktivierten, verletzten Anteil in dir.

Es geht nicht darum, weniger zu fühlen. Es geht darum, dich besser zu schützen.

Viele von uns haben früh gelernt:

- sich zu erklären, um sicher zu sein
- Gefühle zu relativieren, um dazuzugehören
- schneller zu reagieren als zu fühlen

Diese Muster waren einmal Überlebensstrategien. Heute dürfen wir neue Entscheidungen treffen.

Nicht alles, was wahr ist, muss gesagt werden.

Nicht alles, was du fühlst, braucht sofort Ausdruck

*Caro Brandt*

## ÜBER MICH

Ich zeige dir, wie du emotionale Trigger, alte Wunden und destruktive Beziehungsmuster transformierst, ohne dich zu verlieren, dich ständig rechtfertigen zu müssen oder von Gefühlen überrollt zu werden, damit du innere Ruhe, Selbstwert und erfüllende Beziehungen leben kannst,



# DIE 10 SCHUTZ-FRAGEN

CARO BRANDT



**01** Kümmert sich diese Entscheidung um mich, oder reißt sie alte Wunden auf?

---

---

**02** Setzt mich das, was ich sagen will, emotional zu sehr aus? Oder gibt es gerade keinen sicheren Raum dafür?

---

---

**03** Will ich wirklich klären, oder hoffe ich auf Bestätigung?

---

---

**04** Ist diese Erklärung nötig?

---

---

05

Kommt das aus meiner erwachsenen Haltung oder aus meiner Wunde?

---

---

06

Was will ich wirklich erreichen?

---

---

07

Versuche ich, dass der andere etwas versteht, was ich selbst noch nicht verstehen kann?

---

---

08

Bringt mir das Aussprechen mehr Ruhe oder mehr Aktivierung?

---

---

09

Suche ich Fürsorge im Außen, die ich mir selbst geben könnte?

---

---

10

Kann ich mich entscheiden, es nicht zu sagen und dabei mein Anteil begleiten, der gesehen und geschützt werden möchte? Kann ich mich selbst begleiten?

---

---

Manchmal ist Selbstfürsorge reden.  
Und manchmal ist Selbstfürsorge: nicht reden.  
Nicht aus Angst, sondern aus innerer Stabilität.

# BONUS

## *Regulation vor Kommunikation*

### **Körper-Check**

- Wo spüre ich gerade Spannung im Körper?
- Wie ist mein Atem?
- Was braucht mein Nervensystem JETZT?

Mini-Übung:

- 3 tiefe Atemzüge
- Füße bewusst spüren
- Hand auf Herz oder Bauch

### **Dir selbst geben, was gefehlt hat**

Beende folgende Sätze:

- Was ich mir gerade selbst sagen kann, ist:
- Heute darf ich mir Halt geben, indem ich:
- Ich muss mich nicht erklären, um wertvoll zu sein, weil:

### **Bewusste Entscheidung**

Treffe jetzt eine klare, erwachsene Wahl:

- Ich spreche es aus, reguliert & klar
- Ich sage es (noch) nicht und bleibe bei mir

Warum ist diese Entscheidung heute selbstfürsorglich?

**Die erwachsene Entscheidung fragt nicht: "Wie wirke ich?"  
Sondern: "Schützt mich das?"**



Wenn du tiefer in die Arbeit mit deinen Mustern, deinen Triggern und gesunde Beziehungen gehen möchtest, lade ich dich zu meinem kostenfreien Klarheitsgespräch ein.



TRIGGER SHIFT CALL

Hier schauen wir gemeinsam:

- Welche Muster dich aktuell noch ausbremsen
- Wie du dich selbst schützt und stärkst
- Welche nächsten Schritte für deine Selbstfürsorge und gesunde Beziehungen sinnvoll sind

# Copyright

Caro Brandt

info@carobrandtcoaching.de

+4915141632367

@caro.brandt.mentoring



© Copyright: Caro Brandt

© Copyright Bilder: Canva 2025

Das Werk einschließlich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, ist urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Caro Brandt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

## Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Caro Brandt

Coach für emotionale  
Trigger in Beziehungen  
Trigger Shift Methode®