

CARO BRANDT

TRIGGER
ERKENNEN
UND
AUFLÖSEN

workbook

CARO BRANDT

INHALT



- ✓ ÜBER MICH
- ✓ EINLEITUNG: WAS IST EIN TRIGGER?
- ✓ WARUM WERDEN WIR GETRIGGERT
- ✓ 2 FEHLER IM STREIT
- ✓ TRIGGER AUFLÖSEN: SCHRITT FÜR SCHRITT
- ✓ WIE GEHT ES WEITER

Über mich

CARO BRANDT

Ich bin Caro, Coach und Mentorin für emotionale Trigger in Beziehungen - für mehr Klarheit und innere Ruhe.

Ich unterstütze feinfühlig Menschen dabei, aus emotionalem Stress, Beziehungsdrama und alten Mustern auszusteigen.

Mein Herz schlägt dafür, Trigger zu transformieren und innere Ruhe, Selbstwert und echte Verbundenheit zu schaffen.

Nach Jahren voller emotionaler Achterbahnen habe ich verstanden: Ich war nicht Opfer der anderen. Ich war in meinen Mustern gefangen.

Heute lebe ich klar, ruhig und erfüllt, frei von den Reaktionen, die mich früher überrollt haben.

Mit meiner TRIGGER SHIFT Methode® begleite ich dich auf deinem Weg zu emotionaler Freiheit und bewusster Beziehungsgestaltung.

Klar, ehrlich, tiefgehend – und immer mit offenem Herzen.

Und nun wünsche ich dir ganz viel Freude, Inspiration und neue Erkenntnisse mit diesem eBook.

Deine Caro



Einleitung: Was ist ein Trigger?

Ein Trigger ist wie ein emotionaler Knopf, der durch ein Wort, einen Blick oder eine Situation gedrückt wird und alte Gefühle in dir aktiviert.

Du reagierst nicht auf das Jetzt, sondern auf frühere Erfahrungen, in denen du dich vielleicht nicht gesehen, geliebt oder sicher gefühlt hast.

Diese unbewussten Reaktionen zeigen sich als Angriff, Rückzug, Erstarren oder Beschwichtigen. Dein Körper reagiert, bevor dein Verstand versteht, was passiert.

Doch wenn du lernst, deine Trigger zu erkennen und zu verstehen, gewinnst du innere Kontrolle und Klarheit.

Ein Trigger bedeutet nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Er zeigt dir, wo in dir noch Heilung und Liebe gebraucht werden.

Warum werden wir getriggert?

Viele Konflikte entstehen, weil alte Trigger unbewusst aktiv werden.

Wenn dich jemand triggert, hat das selten mit der aktuellen Situation zu tun, sondern mit alten Erfahrungen, in denen du dich verletzt, übersehen oder nicht sicher gefühlt hast. Dein Nervensystem erinnert sich und du reagierst automatisch mit Wut, Rückzug oder Selbstzweifel. Ein Trigger ist daher kein Zeichen, dass mit dir (oder dem anderen) etwas falsch ist, sondern eine Einladung zur Heilung. Oft spiegeln Partnerschaften das, was wir in der Kindheit gelernt haben:

- Wenn du dich heute schnell übersehen fühlst, hast du vielleicht früher zu wenig Aufmerksamkeit bekommen.
- Wenn du Kritik kaum aushältst, war sie früher vielleicht gleichbedeutend mit Ablehnung.
- Wenn du immer stark sein willst, hattest du womöglich keinen Raum für deine Gefühle.
- Wenn du es allen recht machst, hast du gelernt: Harmonie bedeutet Sicherheit.

Diese Muster zu erkennen, ist der erste Schritt, um dich selbst zu verstehen und Beziehungen zu leben, die nicht von alten Wunden gesteuert werden, sondern von Bewusstsein und Liebe.

Die 2 große Fehler im Streit

Wenn zwei Menschen streiten, sprechen oft nicht die Erwachsenen, sondern ihre verletzten inneren Kinder. In diesen Momenten meldet sich der Teil in uns, der sich früher nicht gesehen, nicht verstanden oder nicht geliebt gefühlt hat. Der alte Schmerz wird wieder spürbar und genau dieser Schmerz möchte gehört und verstanden werden.

Der zweite Fehler im Streit ist, gegeneinander statt miteinander zu kämpfen. Man steht sich gegenüber und will Recht behalten, doch verliert dabei die Liebe. Hinter jedem lauten Wort, jedem Rückzug oder Vorwurf steckt ein Herz, das sich nach Verständnis, Nähe und Sicherheit sehnt.

WAS HAT DIR IN DER KINDHEIT GEFEHLT?

Trigger auflösen: Schritt für Schritt

CARO BRANDT

Was ist genau passiert? Versuch, objektiv zu bleiben.

Welche Gefühle hast du wahrgenommen? Wie stark war es?

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wut | <input type="checkbox"/> Ärger |
| <input type="checkbox"/> Traurigkeit | <input type="checkbox"/> Einsamkeit |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Eifersucht |
| <input type="checkbox"/> Scham | <input type="checkbox"/> Schuld |
| <input type="checkbox"/> Frustration | <input type="checkbox"/> Ohnmacht |

Welches Gefühl war unerfüllt?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nähe | <input type="checkbox"/> Wertschätzung |
| <input type="checkbox"/> Sicherheit | <input type="checkbox"/> Verbundenheit |
| <input type="checkbox"/> Anerkennung | <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit |
| <input type="checkbox"/> Selbstbestimmung | <input type="checkbox"/> Respekt |
| <input type="checkbox"/> Mitgefühl | <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit |

Wann war das erste Mal, dass dieses Bedürfnis nicht erfüllt wurde?

Sofort Lösung

1

Atme tief ein und aus,
um dein
Nervensystem zu
beruhigen

2

Sag dir selbst: „Das
ist ein alter Knopf. Ich
bin heute erwachsen
und sicher.“

3

Frag dich: „Was
brauche ich JETZT
wirklich?“

Atmen schafft Platz zwischen Reiz und Reaktion.

Dir sagen, dass du sicher bist, bringt dich zurück ins Hier und Jetzt.

Wenn du weißt, was DU brauchst, kannst du es sofort umsetzen.

Triff bewusst eine neue Wahl

Wie will ich ab jetzt reagieren, wenn dieser Trigger wieder kommt?

Welche kleine Handlung kann ich beim nächsten Mal sofort einsetzen?



Wie geht es weiter?

Diese Übung hilft dir, dein Nervensystem zu trainieren. Je öfter du sie machst, desto leichter fällt es dir, in schwierigen Situationen klar, ruhig und selbstbestimmt zu reagieren.

Veränderung passiert nicht sofort. Dein Körper und Unterbewusstsein sind über Jahre geprägt worden. Es geht nicht darum, Gefühle zu unterdrücken oder alles hinzunehmen, sondern die Kontrolle zurückzugewinnen und bewusst zu handeln.

Schon kleine Impulse können dir mehr Klarheit, Ruhe und Selbstvertrauen geben. Wirklich nachhaltig verändert sich dein Leben jedoch, wenn du tiefer gehst.

Genau dafür habe ich die TRIGGER SHIFT Methode® entwickelt:

- Alte Trigger auflösen
- Emotionen regulieren
- Innere Grenzen stärken
- Gelassenheit verankern



Möchtest du mehr erfahren?

KLICKE HIER, für dein 0€

Klarheitsgespräch



Du bist es Wert!

STELL DIR VOR...

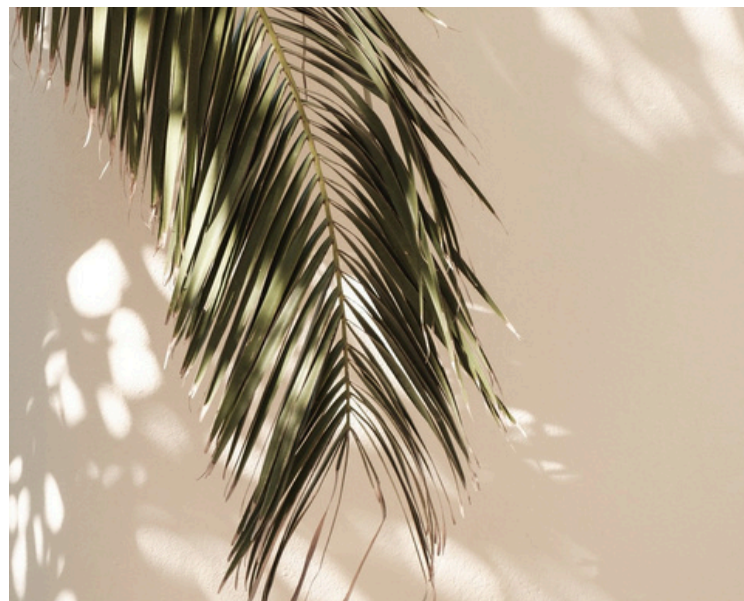
Stell dir vor, du gehst gelassener durch schwierige Situationen, reagierst nicht mehr automatisch auf alte Muster und findest wieder Freude, Leichtigkeit und innere Freiheit.

WENN DU SPÜRST...

Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Moment ist, lade ich dich zu einem kostenlosen Klarheitsgespräch ein, nur für dich, deine Fragen und deine nächsten Schritte zu mehr innerer Stärke und emotionaler Freiheit.

**Klicke hier, um dein 0€
Gespräch zu sichern**

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!





Was dich trifft, betrifft dich
Werde frei davon!

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®