

Trigger in Beziehungen verstehen & transformieren

Warum du emotional reagierst,
was wirklich dahinter steckt und
wie du den Kreislauf durchbrichst.

CARO BRANDT

@caro.brandt.mentoring



Willkommen bei dir selbst.

Dieses Workbook ist für dich, damit du dich besser verstehst, dich tiefer kennenlernst und deine ersten Schritte zurück zu dir selbst gehst.

Denn wenn wir getriggert sind und übermäßig reagieren – sei es mit Angriff, Rückzug oder innerer Starre – ist das oft ein Zeichen dafür, dass in uns noch etwas verletzt ist.

Trigger zeigen dir nicht, was falsch mit dir ist. Sie zeigen dir, wo Heilung beginnt.

Du musst diesen Weg nicht perfekt gehen. Du darfst ihn ehrlich gehen. Und genau dabei begleite ich dich.

Schön, dass du da bist. Deine Caro

Selbsttest

Wie stark wirst du getriggert?

CHECKLISTE

- Du gerätst immer wieder in ähnliche Konflikte, die sich endlos wiederholen
- Du wirst manchmal von Emotionen wie Eifersucht, Wut oder Traurigkeit überwältigt
- Du zweifelst oft daran, ob du liebenswert oder "genug" bist
- Du hast Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen – aus Angst vor Ablehnung
- Du fühlst dich in Beziehungen oft nicht gesehen, gehört oder verstanden
- Du ziehst immer wieder dieselben Partnertypen an – emotional unerreichbar oder kontrollierend
- Du bist oft unsicher in Beziehungen, ohne offensichtlichen Grund
- Du fühlst dich nach Konflikten erschöpft und emotional leer

AUSWERTUNG:

0–3 Kreuze: Dein System ist meist stabil. Schau trotzdem tiefer, wo alte Muster noch wirken.

4–8 Kreuze: Du hast klare Trigger-Muster, die dein Leben steuern. Dein Nervensystem sendet dir wichtige Botschaften.

WAS TRIGGER SIND & WARUM SIE AUFTAUCHEN

Was ist ein Trigger?

Ein Trigger ist ein Auslöser, oft ein scheinbar harmloses Wort, eine Geste oder eine Situation, die eine überproportional starke emotionale Reaktion hervorruft. Der Trigger selbst ist nicht das Problem. Er ist ein Hinweisreiz, der eine ungelöste Wunde aus der Vergangenheit reaktiviert.

Beispiele aus dem Alltag:

- Dein Partner antwortet nicht auf deine Nachricht → Unruhe, Panik, Wut
- Er erwähnt eine Kollegin → sofort ein Stich im Magen, Vergleiche, Szenarien
- Er geht spontan mit Freunden aus → Gefühl von "Ich bin nicht Priorität"

Das sind keine Überreaktionen. Das sind alte Schutzstrategien deines Nervensystems.

Was passiert im Körper? Dein Gehirn sendet ein Alarmsignal → Stresshormone werden ausgeschüttet → dein rationales Denken wird heruntergefahren → du reagierst aus dem "Überlebensmodus".

Diese Reaktionen stammen oft aus der Kindheit, aus Momenten, in denen du keine Unterstützung hattest. Manchmal waren es keine großen Traumata, sondern kleine Momente: nicht genug umarmt werden, nicht gehört werden, das Gefühl, anders sein zu müssen, um geliebt zu werden.

Du bist nicht falsch. Du bist nicht kaputt. Du bist verletzt – und heute darfst du heilen.

Deine persönliche Trigger-Situation

Übung: Erkenne deinen Trigger

Denke an eine konkrete Situation, in der du dich getriggert gefühlt hast:

CARO BRANDT

1. Was ist passiert?

2. Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gedacht?

3. Wie hast du reagiert?

4. Erinnerst du dich an eine ähnliche Situation aus deiner Kindheit?

Übung: Erkenne deinen Glaubenssatz

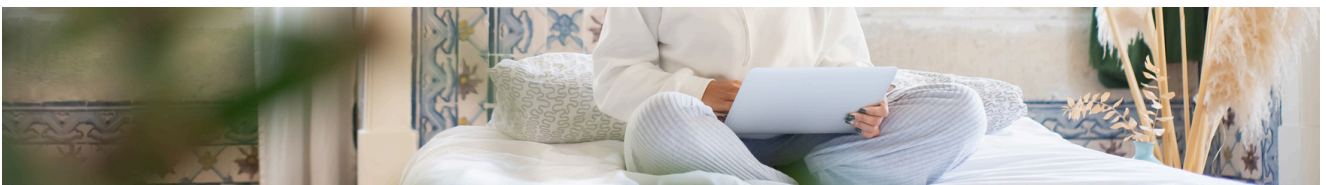
Welcher Satz kommt dir in den Sinn, wenn du dich klein, ängstlich oder verlassen fühlst?

Beispiele:

- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin zu viel.
- Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden.

Welche Überlebensstrategie hast du daraus entwickelt?

Was brauchst du in diesem Moment wirklich?



Erste Hilfe bei Triggern

Die 3-Schritte-Methode

1. Anhalten Atme. Spüre deinen Körper. Reagiere nicht sofort.

2. Reflektieren Was wird gerade wirklich in dir berührt?

3. Kommunizieren Teile deine Gefühle – ohne Vorwurf.

Beispiel: "Ich merke, dass ich mich nicht wichtig fühle, wenn du spontan Pläne machst. Ich wünsche mir mehr Verbindung. Können wir einen gemeinsamen Abend planen?"

Mini-Übung: Umarmung für dein inneres Kind

Schließe kurz die Augen. Spüre deinen Atem. Stell dir dein jüngeres Ich vor, vielleicht mit 5, 7 oder 10 Jahren. Sieh es vor dir stehen. Und sag innerlich:

"Ich sehe dich. Du bist nicht mehr allein. Ich bin jetzt da für dich."
Öffne deine Arme, auch körperlich, wenn du möchtest und umarme dieses Kind in deiner Vorstellung.

Du hast gerade etwas angeschaut, das viele Menschen ein Leben lang meiden.

Du hast dir Zeit genommen, dich ehrlich mit dir selbst auseinanderzusetzen.

Du hast gespürt, was dich bewegt, vielleicht sogar etwas berührt, das lange im Verborgenen lag.

Das ist kein kleiner Schritt. Das ist Mut.

Und jetzt?

Einsicht allein verändert selten das Muster. Echte Transformation braucht einen sicheren Raum, einen Ort, wo du gesehen wirst, wo du dich ehrlich zeigen darfst, ohne dich erklären zu müssen.

In einem gemeinsamen Gespräch finden wir heraus:

- Was hinter deinen Triggern wirklich steckt
- Warum deine Reaktionen entstanden sind und warum sie früher sinnvoll waren
- Welche nächsten Schritte dich raus aus der Wiederholung führen



[Buch dir jetzt dein kostenfreies Klarheitsgespräch](#)

Oder komm direkt auf mich zu:



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®