

Trigger stoppen und dich stabilisieren

Was du in 3 Minuten tun kannst, wenn dein System „Alarm“ schreit

1 Benennen

2 Körper

3 Orientierung

4 Satz

Kurz.
In den Körper hineinspüren.
Ohne Analyse.
Genau so beruhigt sich dein System am schnellsten.

Ein Trigger ist kein „Drama“, kein „zu empfindlich“, kein Charakterfehler. Ein Trigger ist ein Alarm im Nervensystem.

Und das Nervensystem diskutiert nicht. Es fragt nicht höflich nach. Es drückt auf den roten Knopf und sagt: „Gefahr.“

Wenn du das kennst – Herzklopfen, inneres Zittern, Grübelschleifen, Druck in der Brust, plötzliches Bedürfnis zu schreiben oder zu kontrollieren – dann ist das nicht deine „Schwäche“. Das ist ein altes Überlebensprogramm.

Dieses Dokument gibt dir eine einfache Struktur, damit du in akuten Momenten wieder Boden unter die Füße bekommst. Nicht perfekt. Aber wirksam.

● Worum es hier geht

Du lernst: 1) Woran du Trigger erkennst, 2) wie du in 3 Minuten stabil wirst, 3) wie du Trigger langfristig entschärfst, damit dein Alltag wieder leichter wird.

● 1. Trigger oder Problem? Das ist nicht dasselbe

Ein Problem ist im Hier und Jetzt. Ein Trigger ist häufig ein altes Gefühl, das sich an ein aktuelles Ereignis dranhängt.

Der Unterschied ist wichtig: Probleme löst du mit Klarheit. Trigger beruhigst du zuerst – und erst danach triffst du Entscheidungen.

● i Mini-Check

Wenn du merkst: „Ich muss JETZT handeln, sonst halte ich es nicht aus“ – dann ist das oft ein Trigger, nicht die Realität.

● 2. Die 4 häufigsten Trigger nach narzisstischen Erfahrungen

Kontakt-Trigger: Nachricht, Anruf, gesehen werden, ignoriert werden.
Wert-Trigger: Kritik, Abwertung, Vergleich, „Du bist zu...“.
Verlust-Trigger: Rückzug, Kälte, Schweigen, plötzliche Distanz.
Schuld-Trigger: „Du bist schuld“, „Du übertreibst“, „Du zerstörst alles“.
Das Gemeine ist: Dein Körper reagiert schneller als dein Verstand. Und genau deshalb brauchst du ein kleines Protokoll.

● **3. Das 3-Minuten-Protokoll (Soforthilfe)**

Schritt 1 – Benennen: „Das ist ein Trigger. Mein System ist im Alarm.“
Schritt 2 – Körper: Beide Füße auf den Boden, Schultern senken, ausatmen – länger als einatmen.
Schritt 3 – Orientierung: 5 Dinge sehen, 4 Dinge fühlen, 3 Dinge hören, 2 Dinge riechen, 1 Sache schmecken (oder bewusst schlucken).
Schritt 4 – Satz: „Ich entscheide später. Jetzt stabilisiere ich mich.“

■ **! Warum das wirkt**

Du holst dein Nervensystem aus der Vergangenheit zurück ins Jetzt. Nicht durch Analyse, sondern durch Körper und Orientierung.

● **4. Was du in Triggern NICHT tun solltest**

Nicht: lange Textnachrichten schreiben, um „Klarheit“ zu erzwingen.

Nicht: Beweise sammeln, Chatverläufe lesen, Social Media checken.

Nicht: dich erklären, rechtfertigen oder „endlich verstanden werden“ wollen.

Nicht: Entscheidungen treffen, die dein Leben verändern (Trennung, Job, Umzug) mitten im Alarm.

Das sind alles verständliche Impulse – aber sie füttern den Alarm. Narzissten profitieren von deinem Alarm, weil du dann wieder in die alte Rolle rutschst: retten, reparieren, hoffen.

● **5. Der Kurzsatz, der dich rauszieht**

Such dir einen Satz, der dich sofort zurückholt. Nicht poetisch. Praktisch. Zum Beispiel:

„Stopp. Das ist Alarm, nicht Wahrheit.“

„Ich entscheide nicht im Stress.“

„Ich gehe jetzt in den Körper.“

„Klarheit kommt nach Ruhe.“

● **● Mini-Beispiel**

Du siehst „Gelesen“ ohne Antwort. Sofort: Druck. Kopfkino. Impuls zu schreiben. Du sagst: „Stopp. Alarm.“ Füße auf den Boden. 3 Minuten Protokoll. Danach erst entscheiden: will ich überhaupt Kontakt?

● 6. Übungsseiten

Diese Übungen sind klein, aber sie trainieren dein System. Trigger werden nicht durch „Verstehen“ leiser, sondern durch Wiederholung neuer Reaktionen.

● Übung 1

Übung 1: Trigger-Karte (einmal erstellen, dann immer nutzen)

Meine häufigsten Auslöser sind: _____

Meine Körperzeichen sind: _____

Meine 3-Minuten-Schritte sind: _____

Mein Satz ist: _____

Meine sichere Handlung danach ist: _____ (z.B. spazieren, Tee, kaltes Wasser, jemanden anrufen)

☑ Übung 2

Übung 2: Der Kontakt-Filter (damit du nicht in alte Muster rutschst)

Frage 1: Will ich schreiben, weil es sinnvoll ist – oder weil ich es nicht aushalte?

Frage 2: Was würde ich tun, wenn ich ruhig wäre?

Frage 3: Was ist die kleinste Grenze, die mich schützt?

● Übung 2

Übung 3: Trigger entschärfen (langfristig)

Wähle einen Trigger, der häufig kommt (z.B. Schweigen).

Schreibe 3 Sätze: Was bedeutet Schweigen in meinem Körper? Was war früher? Was ist heute real?

Lege eine neue Reaktion fest: „Wenn Schweigen kommt, mache ich X statt Y.“

Wiederhole diese Reaktion 7 Tage lang (Training, nicht Prüfung).

● 7. Wenn du immer wieder rückfällig wirst

Rückfall heißt hier nicht „alles umsonst“. Rückfall heißt: dein System hat ein altes Muster gewählt, weil es es kennt.

Du misst deinen Fortschritt nicht daran, ob du nie wieder triggerst. Du misst ihn daran, wie schnell du wieder zurückkommst.

☑ Realistisch und freundlich

Wenn du heute 20 Minuten Alarm hattest und nächste Woche sind es 15 – dann ist das bereits Veränderung.

● 8. Mini-Plan für die nächsten 7 Tage

Tag 1: Trigger-Karte erstellen (Übung 1).

Tag 2: 3-Minuten-Protokoll einmal üben, auch ohne Trigger (Training).

Tag 3: Kontakt-Filter nutzen bei einem kleinen Impuls (Übung 2).

Tag 4: Einen Trigger auswählen und entschärfen (Übung 3).

Tag 5: Einmal bewusst „später entscheiden“ und es wirklich durchziehen.

Tag 6: Körperanker: täglich 2 Minuten Ausatmen verlängern.

Tag 7: Rückblick: Was hat am besten beruhigt? Das wird dein Standard.

✓ Abschluss

Du musst dich nicht „zusammenreißen“. Du darfst dich stabilisieren.

Und falls dein Kopf jetzt sagt: „Das ist doch lächerlich, so simpel“ – ja. Genau deshalb funktioniert es. Dein Nervensystem braucht keinen Vortrag. Es braucht Sicherheit.

● Nächster Schritt

Übe das 3-Minuten-Protokoll heute einmal, auch ohne akuten Trigger. Training ist der Trick.

Wenn der Alarm kommt, kennt dein System dann schon den Weg zurück.



Emotionale Stabilisierung ist kein schöner Wellness-Begriff, bei dem du eine Kerze anzündest und plötzlich ist dein Nervensystem wieder im Urlaub. Schön wär's.

Nach emotionalem Missbrauch braucht es klare Wiederholung, Struktur und kleine Schritte, damit innerlich wieder mehr Ruhe entstehen kann.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, einen ersten Zugang zu mehr Stabilität zu finden. Wenn du merkst, dass du tiefer einsteigen möchtest, bietet dir mein Online-Kurs eine klare Struktur, mit der du Schritt für Schritt weiterarbeiten kannst.

Denn Heilung entsteht nicht durch ein einzelnes Aha-Erlebnis, sondern durch Übung, Wiederholung und eine neue innere Ausrichtung.

Wenn du diesen Weg vertiefen möchtest, findest du hier meinen Online-Kurs:

[zum Onlinekurs](#)

