

HOW TO DEAL WITH TRIGGER



VOLTA AKADEMIE

WAS IST EIN TRIGGER?

Ein Trigger ist ein innerer Knopf, der gedrückt wird, wenn etwas im Außen (z. B. ein Wort, Verhalten, Situation oder Geräusch) eine starke emotionale Reaktion in uns auslöst. Diese Reaktion ist oft intensiver, als es die aktuelle Situation eigentlich »rechtfertigen« würde. Der Auslöser ist nicht die eigentliche Ursache – er erinnert nur an etwas, das in uns schon vorhanden ist.

WIE ERKENNE ICH TRIGGER?

Trigger zeigen sich häufig in Form von plötzlichen Gefühlen, wie Wut, Angst, Scham, Trauer oder Rückzug. Oder auch durch körperliche Symptome (schneller Herzschlag, Druckgefühl in der Brust etc.).

WAS BRINGT MIR EIN TRIGGER?

Trigger sind Hinweise. Sie zeigen uns, wo noch alte Wunden, Bedürfnisse oder unbewusste Muster in uns wirken. Ein Trigger aktiviert alte Erfahrungen, ungelöste Themen oder unbewusste Glaubenssätze. Trigger können auch Hinweise auf einen Verstoß gegen unsere Werte und Überzeugungen geben. Statt sie zu vermeiden, können wir sie als Einladung nutzen, nochmal genauer hinzuschauen.

**ERSTE
SCHRITTE**

**HOW
TO
DEAL
WITH
TRIGGERS**

WAHR- UND ANNEHMEN

Nimm einfach wahr, was da ist – ohne es zu verdrängen oder zu beschönigen.

Versuche, die Emotionen, die kommen, da sein zu lassen, ohne sie zu bewerten.

»Ich spüre, was da ist – und erlaube mir, dass alles da sein darf.«

SCHAFFE RAUM ZWISCHEN REIZ & REAKTION

SEITE 1/2

Nimm dir einen Moment, um bewusst tief durchzuatmen und Abstand zu gewinnen. Atme langsam ein und aus, um dein Nervensystem zu regulieren. Dies gibt dir Zeit, deine Reaktion bewusst zu steuern, anstatt impulsiv zu handeln.

SCHAFFE RAUM ZWISCHEN REIZ & REAKTION

SEITE 2/2

Alternativ kannst du dich auch in dem Raum, in dem du sitzt, umschauchen und bewusst 5 Dinge wahrnehmen, die z. B. die Farbe Weiß haben, um wieder zurück ins Hier und Jetzt zu kommen.

Oder du spürst einmal hinein, wie deine Füße auf dem Boden stehen, um deine Aufmerksamkeit umzulenken.

**Melde Dich
zu unserer
Inner Work
Lernreise an.**

**Start im
Januar 2026**



VOLTA AKADEMIE