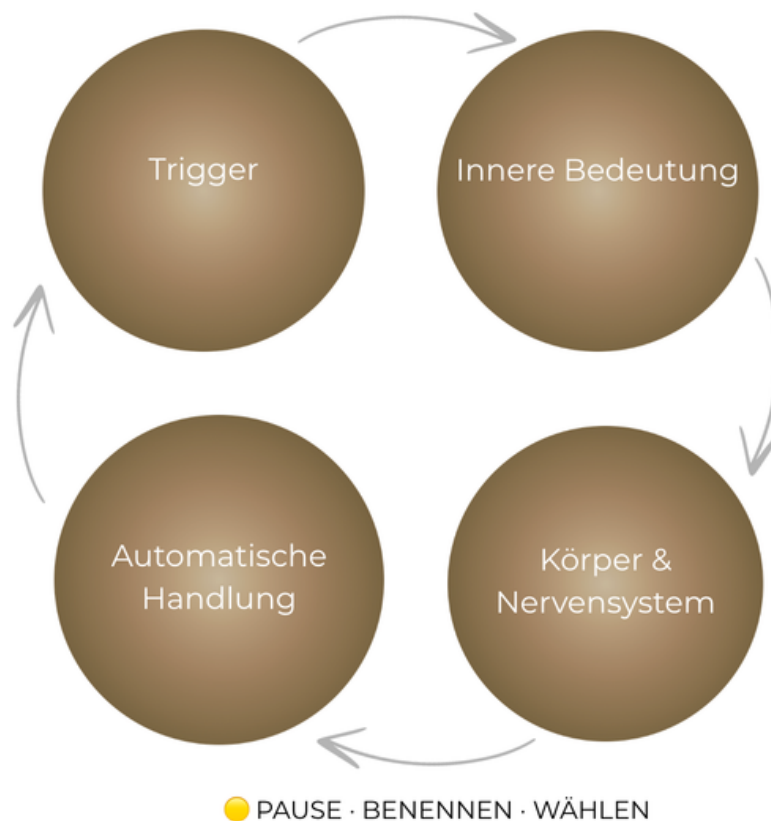


Der Trigger Loop

**Verstehen, was dein Nervensystem übernimmt –
und wo wieder Wahl entsteht.**



Dein Verhalten ist kein Charakterfehler –
es ist ein Schutz.

Der Trigger Loop – die vier Stationen

1. Auslöser (Trigger)

Ein Wort, Tonfall, Blick, eine Nachricht oder eine Erinnerung aktiviert dein System.

- Respektlosigkeit
- Kontrolle
- Vorwürfe
- Schuldumkehr,
- alte Beziehungsmuster

2. Innere Bedeutung

Noch bevor du denkst, entsteht eine innere Geschichte:

- „Ich werde nicht gesehen.“
- „Ich muss mich schützen.“
- „Ich verliere Kontrolle.“

3. Körperreaktion

Das Nervensystem übernimmt:

- Herzschlag steigt
- Hitze / Druck
- Enge,
- Wut / Panik
- Freeze / Leere

Der Körper ruft: „Gefahr.“

4. Automatische Handlung

Du reagierst reflexhaft:

- Angriff
- Verteidigung,
- Rückzug
- Nachgeben
- Rechtfertigen

Dieses Verhalten verstärkt den Loop.

Das Ampelsystem des Nervensystems

So kannst du deinen inneren Zustand einordnen –
bevor du reagierst oder entscheidest.

Verbunden – Ich kann klar denken.

- ruhig
- präsent
- klar ansprechbar

Aktiviert – Erst regulieren.

- gestresst
- gereizt
- innerer Alarm

Shutdown – Zuerst Sicherheit.

- Rückzug
- Taubheit
- Erschöpfung

MINI-REFLEKTION

Wo stehst du gerade?

☐ Grün ☐ Gelb ☐ Rot

Den Trigger Loop unterbrechen – 3 Schritte

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Moment.
In diesem Moment entsteht Wahl

● 1. PAUSE

8 Sekunden nichts tun.

- nicht antworten
- nicht erklären
- nicht rechtfertigen

Kleine Pause = Musterunterbrechung.

● 2. BENENNEN

„Ich bin gerade getriggert.“

- leise oder innerlich
- ohne Bewertung
- ohne Schuldzuweisung

Benennen reduziert die innere Ladung

● 3. WÄHLEN

Wie will ich jetzt reagieren?

Mögliche Optionen:

- später antworten
- klare Grenze setzen
- kurze Sätze verwenden
- schriftlich kommunizieren
- gar nicht reagieren

Jetzt entsteht bewusste Führung.

**Nicht jede Reaktion braucht eine Antwort.
Aber jede Antwort braucht Präsenz.**

War dieser Guide hilfreich für dich?

Wenn du dir mehr Klarheit, Sicherheit und persönliche Begleitung wünschst, findest du auf Liberty4You weitere Ressourcen, Programme und Coaching-Angebote.



Vereinbare deinen

30-minütigen Divorce Clarity Call



www.liberty-4-you.com

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Stabilität und innerer Freiheit zu begleiten.

Copyright

© 2026 Liberty4You – Melanie Drechsel

Version 1.0 – Juni 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Es darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, verändert, verkauft oder veröffentlicht werden.

Die Weitergabe dieses PDFs ist nicht gestattet. Bitte verweisen Sie stattdessen auf die offizielle Download-Seite von Liberty4You.

Liberty4You

Melanie Drechsel

Coach für Trennung, Scheidung & High-Conflict Co-Parenting

 www.liberty-4-you.com

 melanie@liberty-4-you.com

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Dokuments dienen ausschliesslich der Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung und stellen keine individuelle Beratung dar.