



## Arbeitsblatt positiven Trigger

### **Erfreuliche Trigger erkennen und zur Stabilisierung nutzen**

Ein wichtiger Teil der Ressourcenarbeit ist es, positive Trigger bewusst zu erkennen und für dich zu nutzen. Sie können dir helfen, dich in schwierigen Momenten selbst zu beruhigen.

Wenn du deine Aufmerksamkeit gezielt auf etwas Angenehmes richtest, kannst du deine innere Anspannung reduzieren. Diese reduzierte Aktivierung ist die Grundlage dafür, dass du mit herausfordernden Situationen besser umgehen kannst.

Achte jedoch darauf, Ressourcen zu wählen, die nicht direkt mit belastenden oder traumatischen Erfahrungen verbunden sind. Andernfalls können mehrdeutige Signale (sogenannte „vergiftete Ressourcen“) dich möglicherweise aus der Balance bringen oder in einen Zustand emotionaler Überforderung versetzen.

**Beispiel:** Ein Geschenk, das dir zwar ein Gefühl von Wertschätzung vermittelt, aber gleichzeitig mit unangenehmen Bedingungen oder Erinnerungen verknüpft ist.

### **Einstimmung:**

Wähle einen sicheren Platz, an dem du dich wohlfühlst, und nimm eine bequeme Haltung ein. Versuche, so entspannt wie möglich zu sein, dabei aber wach und präsent zu bleiben. Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten. Achte darauf, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen.

Optional: Beginne mit einer kurzen Achtsamkeitsübung, indem du Deine Wahrnehmung auf die Auflageflächen deines Körpers lenkst und die Verbindung zum Boden oder Stuhl spürst. Alternativ kannst du Dich auf deinen Atem und seine Bewegungen im Körper konzentrieren.

### **Anleitung:**

#### **1. Sichere Erinnerung heraufholen:**

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sicher, geborgen, wohl, wertgeschätzt, stark oder verstanden gefühlt hast.

#### **2. Prüfen auf negative Einflüsse:**

Überlege, ob diese positive Erinnerung mit einer negativen Erfahrung verbunden sein könnte, die den positiven Effekt abschwächt.

#### **3. Positive Gefühle erkunden:**

Spüre nach, welche positiven Gefühle und Selbsteinschätzungen in dieser Situation ausgelöst wurden.

- o Achte dabei auf körperliche Empfindungen.
- o Beobachte, ob auf anderen Sinnesebenen (z. B. Gerüche, Geräusche, Bilder) Wahrnehmungen auftauchen.
- o Tauche tiefer in diese positiven Empfindungen ein und verbinde dich auf allen Ebenen damit.



## **Arbeitsblatt positiven Trigger**

4. **Symbolische Verankerung:**

Überlege, welche symbolische Form dir helfen könnte, dieses stärkende Erlebnis schnell abrufen zu können – zum Beispiel ein kurzer Kraftsatz, eine Imagination, ein Gegenstand oder ein inneres Bild.