

Arbeitsblatt 27

Genug getriggert

Name und Datum: _____

1. Überlegen Sie zunächst, was Sie triggert. Schreiben Sie alles hin, auch Auslöser-Reize, die Ihnen bizarr erscheinen wie »Weihrauch« oder »Luftballons«.

2. Notieren Sie ausführlich, welche Schreckreaktionen die Trigger bei Ihnen hervorrufen; falls nötig für jeden Trigger einzeln. Beispielsweise: flaes Gefühl, Muskelstarre, Stimme verschlagen, Schwindel, Ohrensausen, Autopilot, Kopf wie leergeräumt, kein Gefühl mehr in den Beinen, Angst, Wut, Gedanken wie: »Ich bin schuld« oder »Die wollen mir was«.

3. Rücken Sie überzogene Angstgedanken gleich zurecht, zum Beispiel so: »Mit mir stimmt alles« oder »Ich bin in Sicherheit«.

4. Welche Gegenwartsanker, Präsenz- und Achtsamkeitstechniken werden Ihnen helfen, diese Reaktionen abzuschwächen? Da sich auch Gegenwartsanker verbrauchen, sollten Sie sich für diesen Zweck vielleicht ein paar neue zulegen. Und trainieren Sie im Vorfeld der Exposition gut das achtsame Atmen.

5. Schreiben Sie jetzt auf, wie Sie sich Ihren Trigger-Reizen exponieren wollen. Schluss mit den unangenehmen Überraschungen! Gestalten Sie Ihr Training humorvoll. Wenn Sie Angst vor dem Tatütata des Rettungswagens haben, kaufen Sie sich ein Spielzeugauto mit Soundeffekt. Anschließend gehen Sie zum Feuerwehrrfest. Wenn Sie die Krankenhauslobby triggert, gehen Sie dort in der Cafeteria Kuchen essen. Loben Sie den Kuchen vor Ihrer Begleitung; er schmeckt gleich besser, wenn man nicht in Behandlung ist. Wenn Sie Angst vor einer geballten Faust haben, nehmen Sie sich Popeye oder Asterix vor und schauen Sie deren geballte Fäuste an. Sollte Ihnen nichts Rechtes zu Ihrem Thema einfallen, bitten Sie jemanden um Rat. Außenstehende sind an dieser Stelle freier im Denken. Gehen Sie besonnen vor – weder phobisch noch kontraphobisch. Das bedeutet, weder die Flucht nach vorn antreten und zu viel auf einmal schaffen wollen noch das notwendige Training unterlassen, wodurch sich die Angst immer höher auftürmt. Wenn Sie kleine Schritte in die richtige Richtung machen, einen nach dem andern, kommen Sie voran.
