



essence-awakening

**Trigger in Beziehungen
entschärfen – Verstehe deine
Reaktionen und finde zurück zu dir
selbst.**

**Deine Emotionen zeigen dir eine Botschaft
– entdecke, was wirklich hinter deinen
Triggern steckt.**



Finde deine Essenz: Ein Workbook, um deine Trigger zu verstehen, Glaubenssätze zu durchbrechen und deine wahre Lebensaufgabe zu entdecken

Herzlich willkommen auf deiner Reise zu dir selbst!

Dieses Workbook ist eine Einladung, alte Masken der Gesellschaft abzulegen und dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden. Du wirst lernen, wie Trigger und Glaubenssätze dein Verhalten beeinflussen – und wie du deine Essenz als Quelle deiner Stärke erkennst.





Paare streiten aus vielen Gründen, die oft auf unbefriedigte Bedürfnisse, Missverständnisse oder unbewusste Muster zurückzuführen sind. Hier sind einige Hauptursachen:

Ich bin Carolina Brandt, Trigger-Expertin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ich helfe Menschen, ihre Trigger zu verstehen, alte Muster zu durchbrechen und ihre Essenz zu entdecken.

In diesem Workbook wirst du:

Deine Trigger in Beziehungen erkennen.

Herausfinden, welche versteckten Botschaften sich dahinter verbergen.

Erste Schritte unternehmen, um diese Trigger zu entschärfen.

Doch Achtung: Die Lösung liegt nicht im Außen, sondern in dir. Deine Essenz ist der Schlüssel, um frei und authentisch zu leben.“



Kennst du das? Dein Partner sitzt am Handy, während ihr zusammen Zeit verbringen wollt, und du fühlst dich ignoriert. Oder er erwähnt beiläufig eine neue Kollegin, und plötzlich breitet sich ein unangenehmes Gefühl in dir aus.

Das sind klassische Beispiele für Trigger – emotionale Reaktionen auf eine Situation, die etwas in uns auslöst. Trigger sind wie ein Spiegel: Sie zeigen uns nicht nur die Situation im Außen, sondern vor allem ungelöste Themen in uns selbst.





1: Trigger erkennen

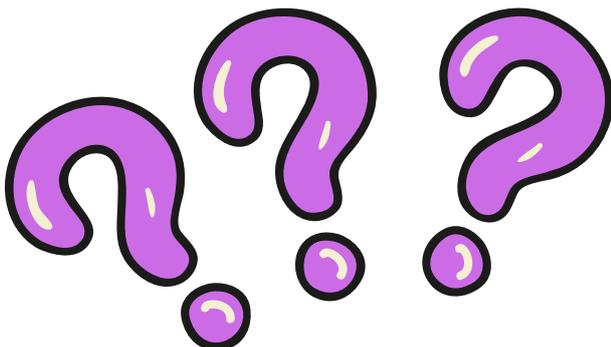
Trigger entstehen oft aus alten Verletzungen, die durch bestimmte Situationen aktiviert werden. Dein Partner ist dabei nicht das Problem – er ist der Auslöser.

Übung:

1. Denke an eine Situation, in der du dich zuletzt getriggert gefühlt hast (z. B. „Mein Partner sitzt ständig am Handy“).

2. Beschreibe die Situation in wenigen Sätzen

- Was ist passiert?
- Wie hast du dich gefühlt?
- Was hast du gedacht?





Deine Notizen

Situation

Gefühl

Gedanke

Beispiel:

Er war die ganze Zeit am Handy

Ich fühlte mich unwichtig

„Ich bin ihm nicht wichtig.“



Was steckt hinter deinem Trigger?

Hinter jedem Trigger steckt eine Botschaft, die viel tiefer geht als die äußere Situation. Oft haben sie mit unseren Glaubenssätzen und Wunden aus der Kindheit zu tun.

Übung:

Wähle einen deiner Trigger aus der Tabelle aus.

Frage dich:

Wann habe ich mich schon einmal so gefühlt?
Welche tiefere Angst oder Unsicherheit steckt dahinter?

Reflektiere.



Wann?

Angst:

Reflexion:

Beispiel:

Trigger: Mein Partner war die ganze Zeit am Handy.

Tiefere Angst: Ich habe Angst, nicht genug zu sein
oder ignoriert zu werden.

Reflexion:

„Dieser Gedanke entspricht nicht deiner Essenz.
Deine Essenz ist unendlich wertvoll, unabhängig
davon, was andere tun.“



Erste Schritte zur Entschärfung

Die erste Reaktion auf einen Trigger ist oft Ärger, Frustration oder Rückzug. Doch um diese Dynamik zu verändern, müssen wir anders reagieren.

3-Schritte-Methode:

Anhalten:

Nimm einen tiefen Atemzug, bevor du reagierst.
Frage dich: „Was fühle ich gerade wirklich?“

Reflektieren:

Schreibe den Trigger und die zugrunde liegende Botschaft auf.

Beispiel: „Ich fühle mich ignoriert. Aber das bedeutet nicht, dass ich unwichtig bin.“

Kommunizieren:

Teile deine Gefühle, ohne Vorwürfe zu machen.

Beispiel: „Ich merke, dass ich mich etwas ausgeschlossen fühle, wenn du lange am Handy bist. Können wir kurz reden?“

Übung:

Wende die 3-Schritte-Methode auf einen deiner Trigger an und schreibe die Ergebnisse auf.



Der Schlüssel liegt in deiner Essenz

Trigger sind nicht deine Essenz – sie sind Signale, die dir zeigen, wo du noch heilen darfst. Deine wahre Essenz ist frei, friedlich und voller Kraft. In meinem Coaching arbeiten wir daran, deine Trigger bis zu ihrem Ursprung zu verstehen und aufzulösen. Mit meinem Essenz-Modell zeige ich dir, wie du ein Leben führen kannst, das deiner wahren Identität entspricht.

Möchtest du deine Trigger endgültig entschärfen und deine Essenz entdecken?

👉 Buche eine kostenlose Coaching-Sitzung mit mir und starte deine Reise zu dir selbst!

✉ E-Mail: info@essence-awakening.de

<https://calendly.com/essence-awakening/kennelerngespraech>

➡📱 Folge mir auf Instagram für tägliche Inspiration:
[@essence_awakening_official](https://www.instagram.com/essence_awakening_official)

Bonus 1: Das vier Ohren Modell



Die vier Seiten einer Nachricht

Jede Nachricht, die wir senden oder empfangen, enthält vier Ebenen:

Sachinhalt: Was wird gesagt? Die reine Information oder der Fakt.

Selbstoffenbarung: Was gebe ich von mir preis? Was sagt die Nachricht über mich aus?

Beziehungsseite: Wie stehe ich zu dir? Was denke ich über dich?

Appell: Was möchte ich, dass du tust? Wozu fordere ich dich auf?

Beispiel aus einer Beziehung:

Angenommen, dein Partner sagt: „Du bist schon wieder am Handy.“

1. Sachinhalt

Botschaft: „Du bist am Handy.“

Das ist die neutrale Information. Auf dieser Ebene teilt dein Partner einfach mit, was er sieht.

2. Selbstoffenbarung

Botschaft: „Ich fühle mich ignoriert.“ / „Ich wünsche mir Aufmerksamkeit.“

Dein Partner drückt hier (vielleicht unbewusst) seine Gefühle und Bedürfnisse aus. Es kann um Sehnsucht nach Nähe gehen.

3. Beziehungsseite

Botschaft: „Ich finde, du ignorierst mich.“ / „Unsere Beziehung ist nicht mehr so, wie sie sein sollte.“

Diese Ebene kann implizieren, wie der Sprecher die Beziehung bewertet. Wenn das Beziehungsohr aktiv ist, kann die Aussage als Vorwurf oder Kritik wahrgenommen werden.

4. Appell

Botschaft: „Leg das Handy weg und kümmere dich um mich!“

Auf dieser Ebene wird eine Forderung oder ein Wunsch ausgedrückt, ohne dass es direkt ausgesprochen wird.

Was passiert, wenn die Partner unterschiedliche Ohren benutzen?

Empfänger mit dem Beziehungsohr aktiv: „Du findest mich respektlos, weil ich am Handy bin.“

Empfänger mit dem Appell-Ohr aktiv: „Er will, dass ich das Handy sofort weglege.“

Empfänger mit dem Sach-Ohr aktiv: „Ja, ich bin am Handy. Was ist damit?“

Empfänger mit dem Selbstoffenbarungsohr aktiv: „Er fühlt sich wahrscheinlich allein und wünscht sich Aufmerksamkeit.“

Solche Unterschiede führen oft zu Missverständnissen. Der Sender meint vielleicht etwas ganz anderes, als der Empfänger wahrnimmt.

Übung: Analysiere eure Kommunikation

Situation: Denke an eine typische Aussage, die du oder dein Partner im Streit oder Konflikt oft macht. Schreibe die Aussage auf und zerlege sie in die vier Ebenen (Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung, Appell). Überlege, auf welchem Ohr du die Aussage meist hörst und wie das eure Kommunikation beeinflusst. Frage deinen Partner: „Wie meinst du das?“ Das kann helfen, Klarheit über die Botschaft zu gewinnen.

Bonus 2: Warum streiten Paare



1. Kommunikationsprobleme

Beispiel: Einer sagt „Alles ist in Ordnung“, obwohl er/sie innerlich wütend ist. Der andere erkennt die wahre Stimmung nicht, und es eskaliert später.

2. Ungleiche Erwartungen

Beispiel: Ein Partner erwartet mehr Romantik oder gemeinsame Zeit, während der andere sich auf Karriereziele konzentriert.

3. Ungeklärte Bedürfnisse

Beispiel: Einer braucht mehr Nähe, aber statt das zu sagen, zieht er sich zurück, was den anderen verunsichert.

4. Machtkämpfe

Beispiel: Diskussionen darüber, wer die Finanzen verwaltet oder wie Entscheidungen getroffen werden.

5. Alte Verletzungen

Beispiel: Ein Partner hat das Gefühl, dass ein Fehler aus der Vergangenheit nie vergeben wurde.

6. Unterschiede in Konfliktstilen

Beispiel: Der „Streiter“ fühlt sich ignoriert, während der „Vermeider“ sich unter Druck gesetzt fühlt.

Bonus 2: Warum streiten Paare



7. Stress und externe Faktoren

Beispiel: Nach einem langen Arbeitstag kommt es zu einem Streit über Kleinigkeiten, die eigentlich nicht das Hauptproblem sind.

8. Unterschiedliche Werte oder Lebensziele

Beispiel: Einer möchte sparen, der andere lebt lieber im Moment und gibt Geld aus.

9. Fehlende Wertschätzung

Beispiel: Einer fühlt sich nicht für seine Bemühungen im Haushalt oder bei der Kindererziehung anerkannt.

10. Intimitätsprobleme

Beispiel: Einer wünscht sich mehr körperliche Nähe, während der andere sich distanziert fühlt.

11. Eifersucht oder Vertrauensprobleme

Beispiel: Ein Partner ist misstrauisch wegen häufiger Social-Media-Aktivität des anderen.

12. Prägungen aus der Kindheit

Beispiel: Einer hat Angst vor Verlassenwerden und klammert, während der andere dadurch das Gefühl bekommt, eingeeengt zu sein.



Streit ist oft ein Symptom tieferliegender Themen. Paare streiten nicht nur über das, was gesagt wird, sondern auch über das, was dahinterliegt – ungelöste Bedürfnisse, Verletzungen oder Unsicherheiten. Ich kann dir helfen, diese Muster zu erkennen und neue Wege der Kommunikation und des Umgangs miteinander zu entwickeln.

👉 Buche eine kostenlose Coaching-Sitzung mit mir und starte deine Reise zu dir selbst!

✉ E-Mail: info@essence-awakening.de

<https://calendly.com/essence-awakening/kennelerngespraech>

www.essence-awakening.de



essence-awakening