



## Trigger

*Starke emotionale Reaktionen verstehen und als Wegweiser zur Heilung nutzen*

### Was sind Trigger?

Trigger sind äußere Reize, Worte, Situationen oder Verhaltensweisen, die in uns unverhältnismäßig starke emotionale Reaktionen auslösen.

### Warum Trigger entstehen

Trigger aktivieren alte Erfahrungen, unverarbeitete Gefühle und tieferliegende Verletzungen, die im Nervensystem und in der Psyche gespeichert sind.

### Typische Reaktionen

Wut, Angst, Traurigkeit, Rückzug, Überanpassung, Kontrollverhalten oder intensive körperliche Stressreaktionen.

### Trigger in Beziehungen

Partnerschaften sind besonders triggerintensiv, weil sie frühe Bindungswunden und unerfüllte Bedürfnisse aktivieren können.

### Trigger und Archetypen

Trigger können bestimmte Archetypen oder deren Schattenseiten aktivieren, zum Beispiel den Liebenden, Wächter, Heiler oder Krieger.

### Trigger und das Nervensystem

Bei Triggern reagiert das Nervensystem häufig mit Kampf, Flucht, Erstarrung oder Anpassung.

## **Wie man Trigger erkennt**

Achte auf Situationen, in denen deine Reaktion deutlich stärker ist als die aktuelle Situation allein erklären würde.

## **Wie man mit Triggern arbeitet**

Statt impulsiv zu reagieren, halte inne und frage dich, welche alte Wunde oder welches unerfüllte Bedürfnis gerade aktiviert wurde.

## **Praktische Übungen**

Führe ein Trigger-Tagebuch und notiere Auslöser, Gefühle, Gedanken und mögliche frühere Erfahrungen.

## **Selbstcoaching-Fragen**

Was hat mich wirklich berührt?

Welche alte Erfahrung wird gerade aktiviert?

Was brauche ich in diesem Moment?

## **Affirmation**

Meine Trigger sind Hinweise auf Themen, die bewusst gesehen und geheilt werden möchten.

## **Abschließender Gedanke**

Trigger sind keine Rückschritte, sondern wertvolle Wegweiser zu tiefer Selbsterkenntnis und innerer Heilung.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

In jedem Trigger liegt ein Hinweis auf ein Thema, das gesehen und geheilt werden möchte.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Ich begleite dich.

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &  
mehr erfahren

