

A full-page background image of a man in a dark blue suit, white shirt, and dark tie, smiling and standing in a modern office with large windows. The text is overlaid on the top left and bottom left.

STEFAN
GEISSE

Arbeitsblatt Modul 5

MÄNNLICHE SOUVERÄNITÄT IN DER BEZIEHUNGSKRISE

Trigger stoppen, bevor du dich verlierst

Mein Trigger-Stopp-Plan

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, in Trigger-Momenten nicht wieder impulsiv zu handeln, sondern früher zu erkennen, was gerade in dir passiert, und dich rechtzeitig zu stoppen.

Wichtig ist nicht, dass du hier alles perfekt beantwortest.
Wichtig ist, dass du am Ende klarer weißt:

- woran du früh merkst, dass du hochgehst
- was deine häufigsten Trigger sind
- welche Stopp-Regeln dich schützen
- was du konkret tust, bevor du aus Alarm handelst

1. Was triggert mich gerade wirklich?

Beantworte die Fragen kurz, direkt und ehrlich.

Welche Situationen werfen mich im Moment besonders schnell aus der Spur?
Zum Beispiel: kühle Nachrichten, Rückzug, Unklarheit, Streit, Funkstille, ein warmer Moment mit anschließender Distanz.

Woran merke ich bei mir früh, dass ich gerade hochgehe?

Zum Beispiel: Druck im Körper, kreisende Gedanken, sofortiger Schreibdrang, Enge, Wut, Panik, innerer Tunnelblick.

Was ist mein häufigster Trigger im Moment?

Was löst dieser Trigger meistens in mir aus?

Zum Beispiel: Verlustangst, Ohnmacht, Scham, Rechtfertigungsdrang, Kontrollbedürfnis, Hoffnungsschub.

2. Mein typisches Eigentor im Trigger

Hier geht es nicht um Schuld. Hier geht es um Muster.

Was tue ich typischerweise, wenn ich getriggert bin?

Was ist mein häufigstes Eigentor in solchen Momenten?

Zum Beispiel: sofort schreiben, nachlegen, erklären, etwas klären wollen, Druck machen, innerlich durchdrehen und dann reagieren.

Was will ich mit diesem Verhalten innerlich eigentlich erreichen?

Zum Beispiel: Entlastung, Sicherheit, Nähe, Wiederkontrolle, verstanden werden.

Warum schadet mir dieses Verhalten meistens mehr, als es mir hilft?

3. Woran ich erkenne: Ich bin gerade nicht klar, ich bin im Alarm

Das ist der wichtigste Punkt dieses Arbeitsblatts.

Meine Frühwarnzeichen für Alarm sind:

Wenn diese Zeichen da sind, dann weiß ich:

- ☐ Ich bin gerade eher im Alarm als in Klarheit
- ☐ Ich muss gerade nichts sofort lösen
- ☐ Ich brauche zuerst einen Stopp

Der Satz, der mich in diesem Moment zurückholt, ist:

4. Meine Stopp-Regeln

Hier entsteht Schutz.

Diese Regeln gelten für mich, wenn ich getriggert bin:

Beispiele:

Ich antworte nicht in hoher Ladung.

Ich schicke nach Streit nichts hinterher.

Ich kläre nichts, solange ich innerlich im Alarm bin.

Ich mache aus einem Moment nicht sofort eine ganze Geschichte.

Die wichtigste Stopp-Regel für mich ist:

5. Mein Zeitpuffer

Ein Zeitpuffer ist kein Spielchen. Er ist Führung.

Woran merke ich, dass ich mir Zeit geben muss, bevor ich handle?

Was tue ich in den ersten Minuten bewusst nicht?

Wie sieht mein persönlicher Zeitpuffer konkret aus?

Zum Beispiel: Handy weglegen, nicht tippen, aufstehen, atmen, Audio hören, 15 Minuten nichts senden, Sofort-Hilfe öffnen.

Was will ich mir in dieser Zeit bewusst sagen?

6. Mein Trigger-Protokoll

Jetzt wird es konkret.

Wenn ich merke, dass ich getriggert bin, dann ist mein erster Schritt:

Mein zweiter Schritt:

Mein dritter Schritt:

Wenn ich danach immer noch hochgeladen bin, dann tue ich Folgendes:

Diese Unterstützung nutze ich im Akutfall:

- ☐ Audio-Coaching
- ☐ Sofort-Hilfe
- ☐ WhatsApp-Support
- ☐ Thema für den nächsten Call notieren
- ☐ Erst morgen reagieren

7. Meine Trigger-Situationen konkret geführt

Gehe die Situationen durch, die für dich realistisch sind.

Wenn sie etwas Kühles schreibt

Mein alter Reflex:

Meine neue Führung:

Wenn sie sich zurückzieht oder nicht reagiert

Mein alter Reflex:

Meine neue Führung:

Wenn ein Gespräch kippt

Mein alter Reflex:

Meine neue Führung:

Wenn Hoffnung plötzlich hochschießt

Mein alter Reflex:

Meine neue Führung:

Wenn ich mich schäme, falsch verstanden oder abgelehnt fühle

Mein alter Reflex:

Meine neue Führung:

8. Mein Maßstab in Trigger-Momenten

Woran merke ich, dass ich mich nicht verloren habe, auch wenn ich getriggert war?

Was ist in solchen Momenten mein Maßstab für Führung?

Was zählt mehr als „die richtige Reaktion“?

9. Mini-Check nach einem Trigger

Nutze diese Fragen direkt nach einer akuten Situation.

Wie stark war ich gerade getriggert?

- ☐ leicht
- ☐ mittel
- ☐ stark

Habe ich meinen ersten Impuls sofort ausgeführt?

- ☐ ja
- ☐ teilweise
- ☐ nein

Was hat mir geholfen, nicht sofort zu reagieren?

Wo bin ich trotzdem fast oder tatsächlich gekippt?

Was mache ich beim nächsten Mal früher oder klarer?

10. Abschluss

Mein häufigster Trigger ist:

Meine wichtigste Stopp-Regel ist:

Mein persönliches Trigger-Protokoll beginnt mit:

Woran ich mich im nächsten Akutmoment erinnern will:

„Trigger sind nicht das Problem. Das Problem ist, wenn dein erster Impuls sofort dein Verhalten übernimmt.“

Impressum

**Stefan Geisse Induality®
Minervastrasse 113
CH 8032 Zürich**

**Handelsregister: CHE-299.126.912
Registergericht: Zürich**

**Induality®, Fit For Stress® und 4bodies® sind eingetragene Marken
des IGE IPI Eidgenössisches Institut für Geistiges Eigentum**

Bild: freepik.com