

# 4 Schritte um Situationen zu verändern, die Dich triggern

FEA FINGER  
KINDHEITSPÄDAGOGIN B.A  
EMPATHIE- UND RESILIENZTRAINERIN

**Situation erkennen**  
*etwas stört/triggert mich*

Kommt diese Situation immer wieder?  
Liegt es an der Situation (Garderobe, Mahlzeiten...)?  
Ist es ein bestimmtes Verhalten an einem oder mehreren Kindern/ Kolleg\*innen?  
Spielen mehrere der genannten Faktoren eine Rolle?

**Reaktion**  
*ich versetze mich in die Situation*

Wie habe ich mich bisher in dieser Situation verhalten?  
Was war das Ergebnis meines Verhaltens?  
Was wünsche ich mir anders?  
Welche Bedürfnisse bleiben bisher bei mir und meinem Gegenüber unbeantwortet?

**Annehmen**  
*was fühle ich?*

Was für ein Gefühl habe ich?  
Was spüre ich in meinem Körper? (kribbeln, Herzklopfen, Stiche, Kopfweg...)  
Wo spüre ich diese Reaktion?  
Hat das Gefühl eine Farbe, eine Form, einen Namen?

**Veränderung**  
*was wird jetzt anders?*

Welche Reaktionsmuster möchte ich verändern und wie?  
Wie würde sich das anfühlen? Wo könnte ich das spüren?  
Wären dadurch meine Bedürfnisse und die meines Gegenübers erfüllt?