



Deine
trigger
gehören dir

**DAS 2-MINUTEN-
PROTOKOLL**
Dein Werkzeug für
emotionale Stabilität

Michael Eberl

“Wenn dich jemand „triggert“,
passiert nichts Neues.
Es wird nur sichtbar, was schon da
war.
Der Auslöser ist egal.
Es geht um das, was er in dir
auslöst.
Das war nicht neu.
Du hast nur nicht hingeschaut.”

michael eberl

trigger- mythos

Warum andere nicht Schuld sind

Die Lüge der „Schuld“

Wir sind darauf programmiert, nach außen zu schauen:

„Er hat das gesagt, deshalb bin ich ausgerastet.“ oder „Wenn sie nicht so gucken würde, wäre ich ruhig geblieben.“

Das ist falsch und nimmt uns die Handlungsfähigkeit.

Solange du anderen die Schuld gibst, gibst du ihnen die Fernbedienung für dein Nervensystem in die Hand und hoffst, dass sie die richtigen Knöpfe drücken.

Spoiler: Sie drücken nie die richtigen Knöpfe.

Wichtig: Grenzüberschreitungen anderer Menschen, insbesondere Gewalt in jeglicher Form, sind nicht in Ordnung. Du übernimmst die Verantwortung für deine Reaktion - die Verantwortung für das eigene Verhalten bleibt bei deinem Gegenüber.

Die Wahrheit über den Trigger

Der Auslöser ist der Funke.

Du bist das Benzin.

Wenn nichts in dir liegt, passiert nichts.

So einfach.

Dein neues Mantra

Ab heute interessierst du dich primär für das, was ausgelöst wird und lenkst den Fokus weg vom Auslöser selbst.

„Das Gefühl war immer da - andere bringen es nur zum Vorschein, damit ich es endlich spüren darf - es ist ein Teil von mir, der jetzt Aufmerksamkeit braucht.“

Jedes Mal, wenn du merkst, wie ein Gefühl, das dir unangenehm ist, hochsteigt, sagst du dir: **„Er zeigt mir etwas - ich will schauen, was das ist und es erleben.“**

Das ist der Moment, in dem du deine Macht zurück holst und die Angst vor deinem eigenen Inneren Schritt für Schritt ablegst. Alles darf da sein.

aus dem kopf in den körper

Das 2-Minuten-Protokoll

Zwischen Reiz (Trigger) und Reaktion gibt es eine Lücke, die du aktiv aufmachen kannst. In dieser kurzen Zeit entscheidest du aktiv, ob und wie du reagierst.

Sekunde 0–30: Der Trigger Moment

Sobald du bemerkst, dass etwas ausgelöst wird, unterbrichst du physisch den Kreislauf.

- **Mund zu:** Jedes Wort, das du jetzt sagst, ist eine Kugel, die du später bereust.
- **Atemzug:** Atme bewusst tief durch die Nase ein, halte den Atem für 3 Sekunden an, atme durch den Mund kontrolliert wieder aus. So öffnest du die Lücke. Du bist vom Kopf in den Körper gegangen.
- **Der Sinn:** Du holst die Energie aus dem rasenden Kopf zurück in deinen Körper.

Sekunde 30–90: Die Lokalisierung (Sensorik statt Story)

"Welche Empfindung ist jetzt am stärksten?"

- Scanne deinen Körper: Brennt die Brust? Schnürt sich die Kehle zu? Vibriert der Bauch? Spürst du Kälte, Hitze oder ein Kribbeln?
- **Benenne es (nur für dich):** „Da ist Enge in der Brust.“ „Da ist Hitze im Nacken.“
- **Warum?** Sobald du die Empfindung im Körper suchst, bist du sie nicht mehr. Du wirst zum Beobachter. Du erlebst und spürst, was dein Körper macht - ohne es zu interpretieren oder zu bewerten.
- Falls dein Kopf wieder anfängt zu erklären, was mit dem anderen falsch ist: ATME nochmal tief ein.

Sekunde 90–120: Die chemische Entladung (Vagus-Hack)

Jetzt zwingen wir das Nervensystem zur Landung. Wir nutzen die **Exhale-Phase**.

- Atme 4 Sekunden durch die Nase ein.
- Atme **8 Sekunden** hörbar durch den Mund aus (als würdest du durch einen Strohhalm pusten).
- Die lange Ausatmung signalisiert deinem Hirn: *"Die Gefahr ist vorbei, wir sterben nicht."*

Die goldene Regel: Während dieser 2 Minuten, sagst du nichts. Du führst keine Diskussionen im Ausnahmezustand.
Nach den 2 Minuten entscheidest du klar, ob und wie du reagieren willst.

Trainiere - das Leben gibt dir täglich Möglichkeiten dazu. Jedes Mal, wenn du die 120 Sekunden bewusst so durchläufst, wirst du emotional stabiler.

umsetzungs plan

Dein Alltag als Trainingslager

Ab jetzt gilt: Du fängst an, dein Leben zu erleben und hörst auf, es zu zerdenken. Dein Alltag ist kein Hindernis für deine Ruhe – er ist der Weg dorthin.

Die nächsten 48 Stunden

- **Die Aufgabe:** Die nächsten 48 Stunden wendest du das 2-Minuten-Protokoll immer dann an, wenn etwas in dir ausgelöst wird. Ganz egal, was das ist.
- **Beobachte dich:** Der Auslöser muss nicht zwangsläufig ein Mensch sein - es können auch Situationen, eine Filmszene, ein Bild sein. Achte darauf, was passiert und wende das Protokoll an. Erlebe, was kommt.

Die Auslöser-Inventur (Das Logbuch des Prozesses)

Du wirst "rückfällig" werden. Das ist vollkommen Okay und ein wichtiger Teil deines Prozesses.

1. **Analysiere den Einschlag:** Was war der Auslöser, der ich impulsiv reagieren ließ?
2. **Finde den Preis:** Was hat dich die Impulsivität gekostet? (Respekt, Energie, Zeit, Harmonie). Schreib den Preis auf. Was du aufschreibst, ist unangenehm - das darf es auch sein. Es ist kein Versagen, nur eine Beobachtung.
3. **Trockenübung:** Geh die Situation im Kopf durch. Wende diesmal das Protokoll an, *bevor* du reagierst.

Zusatz Impuls

Der Anker: Das „Stopp-Signal“

Dein Gehirn liebt Muster. Du brauchst ein physisches Signal im Sichtfeld.

- Klebe einen roten Punkt auf dein Handy oder trage ein Gummiband am Handgelenk.
- Jedes Mal, wenn du den Punkt siehst oder das Band spürst, fragst du dich: **„Bin ich gerade Herr im Haus oder regiert die Chemie?“**

Das Ziel: Du willst nicht nett werden. Du willst bei dir ankommen. Wahre Stärke ist nicht, am lautesten zu brüllen, sondern die einzige Person im Raum zu sein, die ihre Gefühle erlebt und gleichzeitig nicht impulsiv nach außen reagiert.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Michael Eberl
Mentaltrainer

Veritaskai 8
21079 Hamburg

Kontakt:

E-Mail: moin@weberl.com

Telefon: +49 173 9118471

WhatsApp: [Direkt-Kontakt](#)

Coaching & Mentoring

Exklusive 1-zu-1 Begleitung

Für eine intensive, 3-monatige Begleitung zur nachhaltigen emotionalen Stabilisierung und Neuausrichtung deines Nervensystems, wende dich bitte direkt via WhatsApp an Michael.

In einem kurzen Austausch prüfen wir gemeinsam deine aktuelle Situation, deine Ziele und die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit.

Wichtiger Hinweis & Disclaimer

Anwendungsbereich & Grenzen des Protokolls

Dieses 2-Minuten-Protokoll ist ein Werkzeug des Mentaltrainings zur Regulation **alltäglicher emotionaler Trigger** und zur Stärkung der Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stressoren (z. B. Konflikte im Job, Partnerschaft, Alltagssituationen).

1. Kein Therapie-Ersatz: Diese Unterlagen wurden von mir in meiner Funktion als Mentaltrainer erstellt. Die Inhalte dienen der Prävention und Persönlichkeitsentwicklung. Sie stellen ausdrücklich **keine medizinische Diagnose, Therapie oder ärztliche Behandlung** dar und können eine solche im Bedarfsfall nicht ersetzen.

2. Klinische Traumata & PTBS: Dieses Protokoll ist **nicht** zur Behandlung von klinisch relevanten Traumata, posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) oder tief sitzenden Angststörungen geeignet. Bei schweren traumatischen Erlebnissen reagiert das Nervensystem nach anderen biologischen Gesetzen (z. B. Dissoziation oder totale Erstarrung), die eine spezialisierte psychotherapeutische Begleitung erfordern.

3. Eigenverantwortung: Die Anwendung des Protokolls erfolgt in voller Eigenverantwortung. Solltest du merken, dass dich die Konzentration auf Körperempfindungen überwältigt oder starke Panik auslöst, brich die Übung ab und suche professionelle psychologische Unterstützung.

4. Akute Krisen: In akuten psychischen Krisen wende dich bitte umgehend an einen Arzt, Therapeuten oder die bekannten Notfall-Hotlines.

„Du gewinnst nicht, indem du deine
Gefühle besiegst, sondern indem du
aufhörst, vor ihnen wegzulaufen.“

michael eberl