

FlowerPower-Podcast Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Was sind Trigger und wozu brauchst du sie in der Persönlichkeitsentwicklung? Folge 27, herzlich willkommen, dass du wieder eingeschaltet hast zu einer weiteren Folge FlowerPower-Podcast Wie du wieder in deine Kraft kommst. Trigger, ein sehr, sehr spannendes Thema und wovor viele Menschen unglaublich viel Angst haben. Trigger gibt es jeden Tag.

Jemand sagt ein falsches Wort oder jemand macht irgendwas und es regt dich permanent pausenlos auf und bringt dich in Wallung. Und dann unterdrückst du die Wut. Warum brauchst du diese Wut? Warum ist das so? Was passiert denn da eigentlich innerlich? Das möchte ich gerne einmal erklären.

Nun, du kannst es wie ein Bild vorstellen. Ich habe mal bei einem Coach gesehen, wie er das gut beschrieben hat. Da geht es um die Arbeit mit dem inneren Kind.

Seit sehr, sehr vielen Jahren beschäftige ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung und ich habe ganz viel schon mit meinem inneren Kind gearbeitet. Was heißt denn das? Nun, jemand kommt zu dir in deinem Leben, macht irgendetwas, sagt irgendetwas, beleidigt dich oder irgendwas, was dich völlig in Wallung bringt oder was mich völlig in Wallung bringt. Das sind dann wie sogenannte Wutknöpfe.

Die sieht man gar nicht. Das ist nur das, was du als Auslöser, als Gefühl und Emotion erlebst. Da kommt jemand und drückt permanent immer diese Knöpfe.

Und was sind dann diese Knöpfe überhaupt? Diese Knöpfe sind quasi Hinleitungen zu deinem inneren Kind. Irgendwann mal in deiner Vergangenheit hast du mal eine Situation erlebt, wo du richtig sauer warst, wo dich jemand verletzt hat. Und dann hast du diese Emotion einfach weggedrückt, weil du diese Emotion nicht mehr fühlen wolltest.

Hast dir vielleicht gesagt, ich muss die Vergangenheit vergessen und ich will da nicht mehr hinschauen. Vergangenheit ist Vergangenheit. Das sind dann all diese Sätze, die man dann so sagt, was aber im Übrigen auch Glaubenssätze sind, nur um nicht dorthin zu schauen.

Gerade dieser Satz, ich will meine Vergangenheit vergessen, ich muss meine Vergangenheit vergessen, das ist noch ein viel, viel schlimmerer Satz, weil du nämlich diesen Druck mit dem Muss noch mehr intensivierst, diese Emotion nicht anzuschauen. Und dabei wollen diese Emotionen angeschaut werden. Wie ich gerade beschrieben habe, ist es eine Hinleitung zu irgendeiner Situation in deiner Vergangenheit, meistens in der Kindheit, wo deine Eltern dich vielleicht maßgeregelt haben, erzogen haben, das, was dir vielleicht in dem Moment nicht gepasst hat.

Und dann durftest du auch diese Emotionen gar nicht fühlen, weil die Eltern haben das letzte Wort und du hast genauso zu gehorchen. Das ist ganz oft auch bei mir zu Hause passiert. Und diese ganzen Wutsituationen, gerade wo ich auch häusliche Gewalt erlebt habe, da gab es ganz, ganz viele Wutmomente in den Hausaufgaben, ganz viele Wutmomente.

Fast zwei Jahre lang ging diese Tortur, wo meine Mutter mit mir Hausaufgaben gemacht hat, mit der Absicht, dass ich einen besseren Schulabschluss bekomme. Das ist ein ziemlich kräftiges Beispiel. Und diese Hausaufgaben zusammen zu machen, hat unglaublichen Druck erzeugt.



Sie hat auch wirklich unglaublichen Druck erzeugt. Sogar mit physischer Gewalt. Und das ist das, wo viele, viele Traumata oder viele, viele Emotionen, die nicht mehr angeguckt werden wollten, was ich natürlich verdrängt habe.

Und die kamen dann im Laufe der Zeit immer wieder zum Vorschein, bis ich sie mir angeschaut habe. Jetzt gerade habe ich in meiner aktuellen Arbeit immer viel mit Triggermomenten zu tun. Gerade wenn ich in einer Beziehung bin und der Partner ist der ideale Spiegelpunkt und der drückt nach Lust und Laune immer die Wutknöpfe in dir, bis du endlich dorthin schaust.

Und das hat mich manchmal schon ziemlich zur Weißglut getrieben. Aber warum ist das so? Was dann in vielen Beziehungen dann passiert, wenn jemand dem anderen die Wutknöpfe drückt, dann reagiert man in Wut. Man reagiert irgendwie darauf.

Und das kann manchmal ziemlich undehnlich sein und kann eine Beziehung ganz schön verletzend ausgehen. Also der andere kann ziemlich verletzt werden mit irgendeinem Satz. Es reicht nur einen einzigen Satz und dein Partner ist verletzt oder du bist verletzt.

Wie? Je nachdem. Es geht darum, diese Wut sich anzuschauen, einmal sich zurückzunehmen und sich dann eine Frage zu stellen. Und das darf man ganz gerne trainieren, wenn Wut unkontrolliert herumwabert und herumwirkt, irgendwas kaputt schlagen zu wollen.

Das hatte ich auch. Ich hatte ganz viele cholerische Anfälle in meiner Vergangenheit. Und das hat natürlich ganz schön viel Stimmung in einer Beziehung gebracht.

Aber da darf man sich dann immer die Frage stellen, was ist denn das Geschenk in dieser Wut? Wenn man sich bessere Fragen stellt. Es kommen wirklich von innen heraus. Und das ist genau das, warum man das braucht.

Denn das Unterbewusstsein ist so unglaublich groß, unfassbar groß, fast wie ein eigenes Universum. Ich habe mal irgendwann gelesen, dass es eine Schatzkiste ist. Es ist eine Schatzkiste, definitiv.

Durch die ganzen vielen Speicherungen in deinem Langzeitgedächtnis ist nämlich da dein Unterbewusstsein. Und das wird mit den Gefühlen, mit dem Sonnen-Solarplexus gesteuert. So, und wenn jetzt ein Trigger kommt, dann bekommst du dieses Gefühl, weißt aber nicht, woher du dieses kennst.

Aber es kommt immer mal wieder und zeigt dir genau diese Emotionen. Wie eine rote Ampel, und es passiert immer und immer wieder. Vielleicht sagst du dann in diesen Momenten gerade, Scheiße, warum muss ich immer die gleiche Situation erleben? Und das ist nämlich genau die falsche Frage.

Wenn du schon sagst, immer, warum muss ich immer die gleiche Situation erfahren, dann muss das Unterbewusstsein ja dementsprechend antworten und sagt, ja, ich will dir doch nur zeigen, was es genau ist. Und wenn man sich dann rein psychologisch eine bessere Frage stellt, was ist das Geschenk in dieser Emotion oder Situation, dann darfst du vielleicht darauf warten, was dann als Antwort an Bildern oder Emotionen kommt. In der Selbstliebe geht es darum, Emotionen anzunehmen.

Gerade wenn man sich im Spiegel schaut oder ich schaue mir jetzt gerade mich selbst hier als Selfie an und schaue mir gerade ins Gesicht, denke so, boah, was kommt denn da an



Emotionen hoch? Jetzt kommt gerade eine Gänsehaut, weil ich gerade über Selbstliebe spreche und da sagt mein System, ja, du bist doch schon in der Selbstliebe. Aber es gibt auch Emotionen, die nicht so toll sind. Und da darf man gerne hinschauen.

Und das sind auch Triggerpunkte. Da kommt genau wieder jemand, drückt dann die W-Knöpfe, sogar du dir selber durch die Emotionen, weil du dir selber ins Gesicht schaust. Und das können die wenigsten Menschen.

Ich konnte es vorher auch nicht. Immer wenn ich mich im Spiegel angesehen hatte, dachte ich, boah, meine Güte, wie hässlich bist du denn? Ich konnte mich überhaupt nicht leiden auf Fotos oder Videos oder selbst im Spiegel. Gerade wenn oft auch meine Mutter gerade sagte, schau dir doch selbst in den seelischen Spiegel.

Und das ist genau das, was man mit dieser einen Spiegelübung auch macht in der Selbstliebe. Man schaut sich selber an. Und da kommen genau diese Triggermomente.

Aber warum brauchst du dir jetzt wirklich diese Triggermomente, diese Emotionen tatsächlich zuzulassen? Sie passieren und sie müssen auch passieren. Und da darfst du dir eine Erlaubnis geben, diese Emotionen da sein zu lassen. Das erfordert ein wenig Übung.

Es ist unangenehm. Dann kommen die Tränen. Man möchte weinen.

Lass es einfach fließen. Es stirbt kein Mensch daran, wenn du deine Emotionen einfach mal zeigst. Vor dir selber.

Gerade vor dir selber. Und damit legst du schon ein Bewusstsein. Du holst quasi diese Emotion in dein Bewusstsein.

Du hast ja einmal dein Bewusstsein, dein bewusstes Wahrnehmen durch die Augen, Mund, Ohren, Nase, Geschmack, Fühlen. Dann nimmst du all diese Informationen ja auf in dein Bewusstsein. Was dir gerade jetzt in den Kopf kommt, das ist in deinem Bewusstsein.

Aber das, was du gerade fühlst, ist vielleicht noch nicht bewusst, weil du die Verbindung noch nicht hast. Und darum geht es, genau mit dieser einen Frage diese Verbindung herzustellen. Und dann antwortet dir das Unterbewusstsein in einer ganz eigenen Sprache, durch Bilder, durch Erinnerungen.

Genau durch diese Emotion. Und wenn diese Emotion kommt, dann kann es vielleicht passieren, dass du ein Flashback erleidest. Also quasi einen Film vor deinem inneren Auge siehst und diese Emotion dazu passt.

Und das darf da sein. Es kann unangenehm sein. Aber das kann man auch mit einem Therapeuten besprechen.

Und das solltest du auch, wenn du gerade in einer therapeutischen Behandlung bist und du deine Emotionen noch nicht kontrollieren kannst. Bitte sprich unbedingt mit deinem Therapeuten oder Arzt. Damit du einen weiteren Aspekt bekommst, wie du damit besser umgehen kannst.

Aber nochmal, warum brauchst du das denn? Weil genau diese eine Sache in der Vergangenheit, die dir gerade hoch plopt, die dir gerade jemand gespiegelt hat und dann diesen Knopf drückt, ist genau zu diesem einen Ereignis. Mal ein Beispiel. Meine Mutter ist mir

oft über meine seelische Grenze, meinen persönlichen Schutzbereich getreten und hat mich immer sehr lange aufgehalten mit irgendwelchen Themen.

Gerade in der Sache mit den Hausaufgaben. Und die Wahrnehmung meiner Mutter war oftmals nicht die richtige Wahrnehmung. Und das hat dann ziemlich lange gedauert in solchen Situationen, wo ich auch keine Antwort geben konnte.

Es war für mich wie eine Art Ohnmacht. Aber der Aspekt, dass sie sehr oft in meinem Persönlichkeitsbereich eingedrungen war und mir das dann Menschen später in der Vergangenheit, in der Zukunft oder in der Gegenwart immer wieder gespiegelt haben. Sei es Kollegen, sei es Freunde oder sei es auch der Partner selbst.

Ich habe es jetzt gerade auch vor kurzem wieder erlebt. Es ist einfach Wahnsinn, was dann in dem Moment passiert. Und ich konnte es jetzt gerade selber wieder in meiner Bürotätigkeit, die ich gerade ja noch mache, fühlen, wie Trägerpunkte plötzlich gedrückt werden und ich weiß, woher kenne ich denn das? Und gestern Abend saß ich einfach auf dem Bett und mir kam ein klares Bild vor den Augen, wo ich dachte, ja, es ist kein Wunder.

Die Kollegen müssen mir das so widerspiegeln, damit ich heilen kann, damit ich das sehen kann und mein Körper eine neue Information bekommen kann. Ich habe sehr lange schon seelisch daran oder psychisch daran gearbeitet, um erstmal ein Verständnis dafür herzukommen. Im Moment ist es so, dass diese Emotion ja auch noch im Körper hängt oder geblieben hat und ich sie quasi loslasse.

Egal in welcher Form, über den Urin oder den Kot, wie auch immer man das ausscheidet, diese Information oder die Informationen, die noch in den alten Zellen gespeichert waren, die müssen ja irgendwie raus. Es muss ja transformiert werden und das ist die körperliche Transformation. Und somit kann ich mein inneres Kind, das damals diese Situation erlebt hat, wo meine Mutter immer wieder in meinen Persönlichkeitsbereich gegangen ist, da kann mein kleines Kind, der kleine Lars, plötzlich heilen.

Es ist ein Bild. Mit dem inneren Kind zu arbeiten ist immer ein stetiges Bild, sich immer wieder in der Vergangenheit zu sehen, die kleinere, die jüngere Version von dir selber. Und es ist manchmal eine sehr unangenehme Art zu arbeiten, es auszuhalten, aber es lohnt sich auf jeden Fall zu heilen, diese Emotionen da sein zu lassen, um sie dann tatsächlich loszulassen.

Und das ist auch für mich ein wahnsinniger Akt der Selbstliebe, diese Emotionen da sein zu lassen, wirklich die Emotionen groß zu machen, sie wirklich innerlich auszuleben, wirklich groß zu machen. Ausleben nicht im Sinne, jetzt muss ich irgendwas kaputt schlagen oder ich muss jemanden umbringen, wenn einem die Wut wirklich überquillt. Dann sagt man, ich bring dich um, wenn das nicht endlich aufhört.

Zum Beispiel, man sagt dann so einen flachsigen Satz, aber es gibt Menschen, die haben keine Kontrolle darüber. Und das ist auch der Grund, warum es auch in unserer Gesellschaft, wenn ich das mal jetzt eine weitere Stufe höher betrachte, genau diese Triggermomente, wo Morde passieren, es passiert genau so etwas. Da wird irgendwas in demjenigen, in dem Mörder, in Anführungsstrichen, getriggert und es ist einfach dann eine Kontrolllosigkeit, aber es ist dennoch ein Mensch.

Und das dürfen wir verstehen mit dem Triggern, dass Trigger da sein dürfen. Trigger sind nichts Schlechtes. Und das möchte ich gerne mit dieser heutigen Folge noch einmal beweisen, dass Trigger nichts Schlimmes sind.



Sie müssen passieren, damit Bewusstsein geschaffen wird. Und diese Verurteilungen, die dann daraus resultieren, bei Menschen, die keine Kontrolle dazu haben und anderen Menschen dadurch auch physisch wehtun, dann müssen wir genau darauf achten, hallo, es ist auch ein Mensch. Und er hat irgendwas erlebt, was er nicht verarbeiten konnte.

Ich verharmlose das nicht und ich verherrliche das auch nicht. Es ist nur eben halt, weil ich auch schon so viel erlebt habe, dass Menschen so viel verurteilen, jemanden, der jemanden tötet. Das ist kein toller Akt.

Ich habe keinen Menschen ermordet, bewusst im Physischen. Aber ich habe jemanden gedanklich einmal ermordet, weil ich diese Gefühle nicht fühlen wollte. Und das war vor ganz, ganz vielen Jahren.

Und es war kein schöner Akt. Und ich war maßlos traurig. Und es wurde mir sehr oft immer wieder getriggert und immer wieder gespiegelt, bis ich tatsächlich dahin schaute, um zu verstehen, was habe ich denn damals in meiner Vergangenheit als Jugendlicher denn gemacht? Selbst da gab es Triggerpunkte.

Und genau die brauchte ich, um nochmal hinzuschauen, um eine Verbindung daherzuschauen. Was habe ich denn damals gemacht? Ich wusste, was ich gemacht habe, aber ich weiß nicht, warum es so war und warum es mich immer wieder in der Gegenwart, im Hier und Jetzt dermaßen beeinflusst hat. Erst als ich dorthin schaute und diese Trigger angenommen hatte, habe ich verstanden, was ich da überhaupt gemacht habe, mich mit meiner Persönlichkeit beschäftigt habe.

Dieses Wissen, dass ich daraus geschlossen habe, aus dem, was ich erlebt habe und was ich getan habe, das ist unbezahlbar, dieses Wissen. Und damit möchte ich auch einladen, mit dieser Persönlichkeitsentwicklung, sich mit sich selber zu beschäftigen. Und das umfasst alles diesen ganzen Bereich Selbstliebe.

Selbstliebe ist die Grundbasis all dessen, was du denkst, was du tust und wie du dich selbst behandelst. Und da schaffst du schon wieder einen Riesenschritt Bewusstsein. Und damit kannst du auch viel besser mit umgehen.

Und wenn du erlaubst, diese Emotionen da zu sein, da sein zu lassen, gehst du einen ganz großen Schritt in die Selbstliebe hinein. Und das ist nichts Schlimmes. Es tut zwar weh, ja, aber du überlebst es und die Heilung setzt irgendwann ein.

Und das Schönste daran immer, wenn du einen physischen Schmerz mal erlebt hast und wenn dieser nachlässt, dann wird es leichter. Es wird auf jeden Fall leichter. Und damit bin ich schon fast am Ende.

Diese Verbindung herzustellen, zu dem inneren Kind nochmal kurz zusammengefasst, sich damit zu beschäftigen. Es geht nicht darum, in der Vergangenheit zu verharren. Es geht darum, Bewusstsein zu schaffen, sich bewusst die kleinere Version von sich selbst anzuschauen, sich innerlich, sie innerlich wirklich anzuschauen, wirklich von Angesicht zu Angesicht vor dem geistigen Auge sich anzuschauen und dann zu heilen.

Zum Thema Selbstliebe gibt es ein E-Book, das ich geschrieben habe und gerade auf Etsy verkaufe. Dazu lade ich dich ein, geh auf mein Instagram-Profil und dort gibt es dann den



Link zum Verkauf, den ich dort reingestellt habe und dazu lade ich dich wirklich mal ein, wirklich zu einem kleinen Beitrag. Es gibt sogar einen Rabatt auf dieses E-Book.

Es gibt auch sogar ein Journal. Und wenn man beides zusammen kauft, gibt es einen Prozentanteil, der wirklich annehmbar ist. Und du hast wertvolle Tools für dich, mit dem E-Book einmal zu schauen, mit drei kraftvollen Übungen, wie du wieder an deine Selbstliebe kommen kannst, wie du lernst, deine Emotionen anzunehmen.

Eine Übung habe ich schon gesagt, mit dem Spiegel. Oder du schaust dir selbst in deinem Smartphone dein Gesicht an und schaust, was da für Emotionen kommen. Das ist schon mal eine kraftvolle Übung.

Und seine Gedanken und sein Mindset zu ordnen, dazu ist das Selfleader-Journal sehr gut geeignet, weil du dir jeden Tag mit sieben Fragen anschaust, was ist der positive Aspekt über den Tag hinweg. Du denkst jeden Tag 60.000 Gedanken, du wirst jeden Tag getriggert aufs Maßloseste. Und da die Geschenke rauszusuchen, dazu hilft auch das Journal, in dem du dir aufschreibst, wirklich aufschreiben, einmal dieses Journal ist zum Download, aber du solltest es dir ausdrucken und dann aufschreiben mit einem Kugelschreiber.

Dadurch machst du es sichtbar und du kriegst schon gleich eine Verbindung. Und dazu lade ich dich ein, geh auf mein Instagram-Profil, lars-blumenstein, und connecte dich dort mit mir. Dort kriegst du wertvollen Content zum Thema Ja-Sager, People-Pleaser, wie man das los wird und plötzlich Nein sagt und Ja zu sich selber sagt, sich liebevoll abgrenzt.

Und dazu lade ich dich ein. Ich freue mich, wenn du mir dort folgst und weiteren Content genießt. Bis dahin wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit.

Sei geliebt und du bist es dir wert, Nein zu sagen. Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek.

Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

