

Triggers herkennen

Coachen waar het pijn doet – hoofdstuk 6.5

Doe deze oefening als je weer rustig bent. Als je erdoor uit balans of overspoeld raakt, stop er dan mee en doe een hier en nu oefening. Dan kun je een andere keer weer verder, of doe de oefening samen met je coach.

1. Waar was je en wat deed je toen je werd getriggerd.
2. Waardoor werd je getriggerd?
3. Welke lichamelijke sensaties kreeg je toen je werd getriggerd? Bijvoorbeeld emoties als woede, angst, paniek, misselijk, walging, koud, warm, rillingen, stijf, slap, enz), - en waar voelde je dat?
4. Wat gebeurde er met jou toen je getriggerd werd? Bijvoorbeeld: stemmen horen, lichtflitsen, buiten je lichaam treden, flauwvallen, flashbacks, de tijd helemaal kwijt zijn, enz.
5. Als je de tijd kwijtraakte, wat was het laatste wat je nog weet, bijv. een geluid, geur, beeld, gedachte, gevoel, een persoon, een plek, enz.
6. Was er een (jong) TZ-deel of een OZ-deel van jezelf bij betrokken? Wat weet je over dat deel?
7. Was er een persoon bij je, en gebeurde er iets in het contact tussen jullie waardoor je getriggerd werd? (Bijvoorbeeld iets wat de ander zei of deed, waardoor je je boos, gekwetst of niet gezien ging voelen?).

Als het om een tijdgerelateerde trigger ging, beschrijf dan de dag, de tijd en het tijdstip in het jaar waarop de oorspronkelijke gebeurtenis plaatsvond.

Zo ook met een plaatsgerelateerde trigger.

Zie ook de Invuloefening.

In *Coachen als het pijn doet* staan voorbeelden van hoe de coach jou kan helpen om te gaan met triggers, en hertraumatisering te vermijden. Hiervoor zijn ook de Hier en nu – oefeningen behulpzaam.