|  |  |
| --- | --- |
| Name: | **Worst-Trigger-Übung** |

****

Diese Partner-Übung hilft Dir dabei, Deine ganz persönlichen Worst-Trigger (= „wunde Punkte“) besser kennenzulernen. Ziel ist es, im Alltag entsprechende Aktivierungen besser wahrzunehmen und nach einer Abwägung des Modus des *Gesunden Erwachsenden* zu unterdrücken.

**1. Stellt zwei Stühle einander gegenüber, lasst dabei etwa 3 Meter Abstand**

**2. Setzt euch einander gegenüber!**

**3. Instruiert euch gegenseitig über einen eurer dominanten Persönlichkeitsstile und eure ganz persönlichen Worst-Trigger!**

**4. Einer von euch beiden schlüpft nun in die Rolle eines aktuellen Zu-Erziehenden nach Wahl und kommuniziert mindestens fünf der vorher besprochenen Worst-Trigger der Professionellen/des Professionellen (in konfrontativer Art und Weise)!**

**5. Danach: Rollen tauschen!**

Reflexion:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_