

Trigger-Analyse

Arbeitsblatt zur Erkennung von Auslösern für Überforderung – Muster erkennen, Strategien entwickeln, Situationen besser planen

Was ist ein Trigger? Ein Trigger ist ein Auslöser – etwas, das Stress, Überforderung, einen Meltdown oder Shutdown auslöst. Trigger können sensorisch sein (Lärm, Licht), sozial (Menschenmassen, Erwartungen), kognitiv (Plandeänderungen, Unsicherheit) oder emotional. Wer seine Trigger kennt, kann sich besser schützen.

Teil 1: Meine Trigger – Übersicht

Ankreuzen was zutrifft – eigene Trigger ergänzen

Sensorische Trigger

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lauter Lärm / viele Geräusche gleichzeitig | <input type="checkbox"/> Bestimmte hohe oder schrille Töne |
| <input type="checkbox"/> Helles oder flackerndes Licht | <input type="checkbox"/> Unerwartete Berührungen |
| <input type="checkbox"/> Wenige / viele Menschen auf engem Raum | <input type="checkbox"/> Bestimmte Gerüche (Parfüm, Essen, Reinigungsmittel) |
| <input type="checkbox"/> Bestimmte Texturen (Kleidung, Essen, Oberflächen) | <input type="checkbox"/> Temperaturextreme (zu heiss / zu kalt) |
| <input type="checkbox"/> Visuelle Unruhe (flimmernde Bildschirme, viele Farben) | <input type="checkbox"/> Gleichzeitig mehrere Reize |

Meine eigenen Trigger in dieser Kategorie:

.....

.....

Soziale & kommunikative Trigger

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Unerwartet auf Fragen antworten müssen | <input type="checkbox"/> Grosse Gruppen oder Menschenmassen |
| <input type="checkbox"/> Smalltalk oder unstrukturierte Gespräche | <input type="checkbox"/> Missverständnisse oder soziale Fehlritte |
| <input type="checkbox"/> Kritik – auch wenn sie konstruktiv gemeint ist | <input type="checkbox"/> Implizite Erwartungen (nicht klar gesagt) |
| <input type="checkbox"/> Konflikte oder emotionale Spannungen | <input type="checkbox"/> Lautes Sprechen oder Schreien anderer |
| <input type="checkbox"/> Zu nah an Körper sein / Koerperkontakt | <input type="checkbox"/> Viele gleichzeitige Gespräche |

Meine eigenen Trigger in dieser Kategorie:

.....

.....

Planungs- & Strukturtrigger

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Unvermittelte Änderungen im Tagesplan | <input type="checkbox"/> Unklarheit über nächste Schritte |
| <input type="checkbox"/> Zu viele Aufgaben gleichzeitig | <input type="checkbox"/> Deadlines und Zeitdruck |
| <input type="checkbox"/> Entscheidungen unter Druck treffen müssen | <input type="checkbox"/> Neue Umgebungen oder unbekannte Orte |
| <input type="checkbox"/> Unvorhersehbare Situationen | <input type="checkbox"/> Warten ohne klares Ende |
| <input type="checkbox"/> Mehrere Optionen ohne klare Präferenz | <input type="checkbox"/> Fehlende Tagesstruktur |

Meine eigenen Trigger in dieser Kategorie:

.....

.....

Erschoepfungs- & Koerpertrigger

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Schlafmangel oder schlechter Schlaf | <input type="checkbox"/> Hunger oder Unterzuckerung |
| <input type="checkbox"/> Dehydrierung | <input type="checkbox"/> Krankheit oder körperliches Unwohlsein |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung nach zu vielen sozialen Kontakten | <input type="checkbox"/> Lange Zeit ohne Pause |
| <input type="checkbox"/> Hormonelle Schwankungen | <input type="checkbox"/> Anspannung im Körper (verkrampfte Muskeln) |
| <input type="checkbox"/> Zu lange kein Stimming / Selbstregulation | <input type="checkbox"/> Nach einem Meltdown oder Shutdown |

Meine eigenen Trigger in dieser Kategorie:

.....

.....

Kognitive & emotionale Trigger

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Überraschendes / Schockierendes hören | <input type="checkbox"/> Angst vor Fehlern oder Versagen |
| <input type="checkbox"/> Selbstvorwürfe nach sozialen Situationen | <input type="checkbox"/> Ungerechtigkeiten wahrnehmen |
| <input type="checkbox"/> Informationsüberforderung (zu viele News, Infos) | <input type="checkbox"/> Intensive emotionale Anforderungen (Empathieermüdung) |
| <input type="checkbox"/> Abwarten auf unklares Ergebnis | <input type="checkbox"/> Erinnerungen an belastende Situationen |
| <input type="checkbox"/> Gefühl nicht verstanden zu werden | <input type="checkbox"/> Eigene Grenzen nicht kommunizieren können |

Meine eigenen Trigger in dieser Kategorie:

.....

.....

Teil 2: Situations-Analyse

Konkrete Situationen analysieren – Was passiert? Was löst es aus? Was hilft?

So nutzt du dieses Arbeitsblatt: Denke an eine konkrete Situation, in der du überfordert warst. Füll die Felder aus – so konkret wie möglich. Je mehr Situationen du analysierst, desto klarer werden die Muster.



Situation 1

Was ist passiert?	Körperreaktion?	Gedanken / Gefühle?
Intensität:		Häufigkeit:
Was hat ausgelöst?		Was hat geholfen / könnte helfen?
Wie kann ich diese Situation künftig vermeiden oder vorbereiten?		



Situation 2

Was ist passiert?	Körperreaktion?	Gedanken / Gefühle?
Intensität:		Häufigkeit:
Was hat ausgelöst?		Was hat geholfen / könnte helfen?
Wie kann ich diese Situation künftig vermeiden oder vorbereiten?		

Situation 3

Was ist passiert?	Körperreaktion?	Gedanken / Gefühle?
<hr/> <hr/> <hr/>		
Intensitaet:		Häufigkeit:
Was hat ausgelöst?		Was hat geholfen / könnte helfen?
<hr/> <hr/>		
Wie kann ich diese Situation künftig vermeiden oder vorbereiten?	<hr/> <hr/>	

Situation 4

Was ist passiert?	Körperreaktion?	Gedanken / Gefühle?
<hr/> <hr/> <hr/>		
Intensitaet:		Häufigkeit:
Was hat ausgelöst?		Was hat geholfen / könnte helfen?
<hr/> <hr/>		
Wie kann ich diese Situation künftig vermeiden oder vorbereiten?	<hr/> <hr/>	

Teil 3: Muster erkennen & Strategien entwickeln

Was haben die Situationen gemeinsam? Was kann ich ändern?

Meine Trigger-Muster

Was taucht immer wieder auf?

Welche Trigger kommen bei mir am häufigsten vor?

In welchen Situationen oder Umgebungen passiert es am meisten?

Gibt es bestimmte Tageszeiten oder Wochen-Phasen, in denen ich anfälliger bin?

Was macht es schlimmer – was häuft sich an?

Drei-Ebenen-Strategie

Vermeiden – Vorbereiten – Erholen

Nicht alle Trigger lassen sich vermeiden – aber viele können reduziert, vorbereitet oder abgepuffert werden.

1. VERMEIDEN

Trigger ganz aus dem Alltag nehmen wenn möglich

- Bestimmte Orte oder Veranstaltungen meiden
- Triggerhafte Menschen oder Situationen reduzieren
- Reizarme Einkaufszeiten oder -orte wählen
- Homeoffice statt Büro an bestimmten Tagen

Was kann ich grundsätzlich aus meinem Alltag entfernen oder umgehen?

2. VORBEREITEN

Trigger kommen – aber ich bin darauf vorbereitet

- Kopfhörer immer dabei haben
- Vorab Infos einholen: Was erwartet mich?
- Ausweichplan bereit: Wo kann ich raus?
- Energiereserven vorher aufbauen (Pause vor dem Event)

Wie kann ich mich auf unvermeidbare Trigger vorzubereiten?

.....

.....

.....

.....

3. ERHOLEN

Nach dem Trigger: Nervensystem beruhigen

- Rückzugsort sofort nach belastender Situation
- Feste Erholungsroutine (was hilft immer?)
- Keine weiteren Anforderungen danach
- Zeit einplanen – nicht direkt weitermachen

Was hilft mir nach einer Überforderung am besten zur Erholung?

.....

.....

.....

.....

Mein persönlicher Trigger-Aktionsplan

Konkrete Maßnahmen – die ich jetzt umsetze

Die 3 häufigsten / schwersten Trigger bei mir:

.....

.....

Was ich ab sofort ändere / vermeide:

.....

.....

Was ich als nächstes mit meiner Therapeutin / meinem Arzt bespreche:

.....

.....

Wen ich über meine Trigger informieren möchte:

.....

.....

Notfallkarte ausschneiden und aufbewahren:

Meine Top-3-Trigger	Was sofort hilft
.....
.....
.....

Tipp: Aktualisiere diese Analyse regelmäßig – Trigger können sich verändern. Was heute ein großer Trigger ist, kann nach Diagnose, Therapie oder Anpassungen kleiner werden. Und neue Trigger können auftauchen.

Stand: Mai 2025 | autismus-ratgeber.de | Kein Ersatz fuer therapeutische oder medizinische Beratung.