

Verhalten und Reaktionen im angetriggerten Zustand

Welches Verhalten / welche Reaktion kennst du aus deinem Alltag?	trifft auf mich zu
Ich reisse mich zusammen und versuche, das Beste aus der Situation zu machen.	
Am liebsten würde ich sofort verschwinden und fluchtartig den Raum verlassen.	
Ich sage etwas (Unüberlegtes), das ich im Nachhinein bereue.	
Mir ist es fürchterlich peinlich und ich will im Boden versinken.	
Ich versuche mich so zu verhalten, dass niemand etwas von meinem emotionalen Zustand bemerkt.	
Ich lasse meiner Emotion (z. B. Wut oder Selbstmitleid) freien Lauf und kann mir im Nachhinein oft nicht erklären, warum ich mich so verhalten habe.	
Ich rede und rede und dabei rede ich mich bildlich gesprochen um Kopf und Kragen - es macht für jemand anderen wenig Sinn, was ich von mir gebe.	
Ich bin hin- und hergerissen und weiß nicht wie ich in der Situation reagieren oder was ich sagen soll.	
Am liebsten wäre mir, wenn mich jemand tröstet und in den Arm nimmt oder zumindest Verständnis für mich zeigt.	
Ich halte es überhaupt nicht aus und würde am liebsten etwas kurz und klein schlagen.	
Ich werde schusselig, unsicher, unkonzentriert oder unbeholfen. Dadurch passiert etwas oder ich mache Fehler, die ich sonst nicht machen würde.	
Ich habe Angst, dass jemand meinen Zustand bemerkt und gehe anderen aus dem Weg.	
Ich weiß plötzlich nicht mehr, was ich als nächstes tun oder sagen wollte.	
Ich versuche, mich zu konzentrieren und ruhig zu werden.	
Jemand, der mich beobachten würde, würde erkennen, dass ich kompliziert und umständlich werde und nicht auf den Punkt komme.	
Ich ver falle in eine Art blinden Aktionismus und muss unbedingt etwas tun.	
Ich fange an, mich zu rechtfertigen und entschuldigen.	
Ich beginne, andere zu belehren, zu beschuldigen oder zu beschimpfen.	
Ich beschwere mich über etwas oder jemanden und fange damit immer wieder von vorne an.	

Verhalten und Reaktionen im angetriggerten Zustand

Welches Verhalten / welche Reaktion kennst du aus deinem Alltag?	trifft auf mich zu
Ich würde mich am liebsten verkriechen und vor mich hinleiden.	
Ich brauche jetzt unbedingt eine Zigarette.	
Ich beschließe: „Augen zu und durch!“	
Hoffentlich werde ich nicht rot, ich beobachte akribisch, ob die anderen etwas bemerkt haben.	
Positiv denken - es wird schon wieder werden.	
Es beginnt ein innerer Dialog mit Sätzen wie: „Wieso schon wieder ich?“ „Ich bin ein Idiot.“ „Warum, muss das immer mir passieren?“	
Ich werde hektisch und nervös und im Nachhinein komme ich drauf, dass ich das, was ich tun wollte, komplett vergessen habe.	
Ich traue mich buchstäblich und auch im übertragenen Sinn keinen Schritt mehr vorwärts zu machen oder bleibe wie angewurzelt auf der Stelle stehen.	
Ich entscheide mich für etwas und widerrufe die Entscheidung gleich darauf wieder, um dann erst nicht zu wissen, was ich tun soll.	
Das Gedankenkarussell beginnt. Ich wälze Gedanken hin und her. Sie lassen mich oft auch in der Nacht nicht los.	
Ich verstecke meine schwitzenden Hände und versuche irgendwie das Schwitzen zu unterdrücken.	
Ich halte den Schein aufrecht und tue so, als wäre nichts gewesen (auch wenn ich verletzt oder ärgerlich bin).	
Ich wechsele so schnell es geht das Thema, um von mir abzulenken (und auch mich von der unangenehmen Situation abzulenken).	
Ich beginne zu lachen, um zu überspielen, wie es mir wirklich geht.	
Ich täusche vor, gerade in Gedanken zu sein und nichts mitbekommen zu haben.	
Ich schaue in mein Handy und tue so, als hätte ich wichtige Nachrichten zu beantworten.	
Ich verdrücke mich auf die Toilette und schließe mich dort ein, damit niemand sieht, wie es mir geht.	
Ich suche nach einem Weg, unauffällig zu verschwinden und dabei möglichst niemandem zu begegnen.	
Ich habe das Gefühl, dass alle gegen mich sind und ich allein auf weiter Flur bin.	