

## Übung Deine Trigger sind deine Verantwortung (nach Max Marmer)



Lies die folgenden Zeilen einem Gegenüber vor, und lasse jede einzelne Zeile auf das Gegenüber wirken.

«Wenn ich dich triggere.

Wenn dich die Welt triggert.

Wenn du dich selber triggerst.

Das ist Deine Verantwortung.

Ganz allein deine Verantwortung.

Niemand anders ist für Deine Trigger verantwortlich ausser du.

Es ist deine Aufgabe hier auf der Erde, als Teil deiner Entwicklung, Verantwortung über all deine Trigger Verantwortung zu übernehmen.

Im Bestreben triggerfrei zu werden.

Wie Buddha, Jesus und Krishna.

Wie ein Erleuchteter.

Im erwachten Zustand kommt die Energie, die dich früher getriggert hat, immer noch auf dich zu, aber du reagierst von einem Ort von unerschütterlicher Klarheit, Weisheit und Mitgefühl aus.

Möge der Schmerz jedes einzelnen Trigger mit dem Wunsch erfüllt sein, dein Selbst zu befreien und eine Inspiration für eine verpflichtende Praxis zu sein.

Deine Trigger sind ein Geschenk, dir den Weg zu weisen.»

Befrage dein Gegenüber:

- Wie ist es dir beim Vorlesen ergangen?
- Welche Wörter oder Sätze haben dich getriggert?
- Welche Wörter oder Sätze haben bei dir am meisten Resonanz ausgelöst?

Dann die Rollen tauschen und anschliessend über die Erfahrung austauschen.

