

Wenn unser Gehirn Traumata noch nicht richtig verarbeitet hat, kann das zur Folge haben, dass wir aufdringliche und wiederkehrende Erinnerungen bekommen (**Intrusionen**). Das Gehirn muss lernen, dass die Traumasituation vergangen und die Gegenwart ungefährlich ist. Kurz gesagt, das Trauma war damals, und heute ist heute. Dazu sollen verschiedene Trigger für Intrusionen erarbeitet werden (zusammen in der Therapie oder als Hausaufgabe) und die Unterschiede von damals und heute bewusst gemacht und aufgeschrieben werden.

Bereich	Trigger	Damals	Heute anders
Zeitlich			
Örtlich			
Visuell			
Geruch			
Geschmack			
Geräusch			
Tastsinn			
Eigene Person			