



Susanne Kuntner

SK Consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

www.sk-consultants.ch
www.baustellenprofi.ch
www.meinjob.ch

Ein populäres Wort unter der Lupe

Was «triggert» Sie? Und warum?

Liebe Leserinnen und Leser, das Wort «Trigger» hat in unserer Alltagssprache Karriere gemacht. Der Tonfall einer E-Mail, eine Bemerkung in einer Sitzung oder das Auftreten eines Kunden – all das kann uns «triggern». Der Begriff benennt eine starke innere Reaktion. Doch je häufiger wir ihn für Ärger oder Unbehagen verwenden, desto weniger erklärt er. Wie können wir mit der Feststellung, dass uns etwas «getriggert» hat, konstruktiv umgehen? Die Tiefenpsychologie liefert hier einen wertvollen Ansatz.

Wenn wir uns getriggert fühlen, scheint die Erklärung schnell gefunden: Ein Mensch oder eine Situation hat etwas in uns ausgelöst. Weshalb wir so stark reagieren, hängt jedoch auch mit unserem Erleben sowie mit unserem Selbstbild zusammen. Eine Perspektive darauf bietet das Schattenkonzept des Schweizer Psychiaters C. G. Jung. Als Schatten bezeichnet er Seiten unserer Persönlichkeit, die nicht zu unserem bewussten Selbstbild passen und die wir deshalb verdrängen oder übersehen. Doch verschwunden sind sie nicht. Sie prägen, was uns an anderen auffällt.

Begegnung

Irritation ist auch Information

Vieles, was uns im Alltag ärgert, ist bald vergessen und bedarf keiner tieferen Analyse. Interessant wird es dann, wenn wir auf eine Irritation ungewöhnlich stark reagieren, sie uns noch lange beschäftigt oder immer wiederkehrt. Wie ein Riss in einem Bauwerk zeigt sie uns an, dass Kräfte wirken, die genauer betrachtet werden sollten. Jung sprach in diesem Zusammenhang von Projektionen: Eigenschaften, die wir bei uns nicht erkennen oder akzeptieren, fallen uns beim Gegenüber oft besonders auf. Nicht jede heftige Reaktion weist direkt auf unseren Schatten hin – doch ihre Ursache kann mehr Schattierungen haben, als wir spontan denken.

Gedankenimpuls: Warum irritiert mich die Dominanz einer Kollegin?

- Vielleicht überschreitet sie tatsächlich Grenzen.
- Vielleicht erinnert mich ihr Verhalten an frühere negative Erfahrungen.
- Vielleicht erlaube ich mir selbst zu selten, mich klar durchzusetzen.

- Vielleicht zeigt sie mir einen eigenen dominanten Anteil, den ich an mir nicht sehen will.

Unsere Reaktion antwortet auf das Gegenüber. Ihre Stärke erzählt auch etwas über uns.

Entwicklung

Integrieren statt Ignorieren

Wer in einer Irritation einen eigenen Anteil erkennt, muss ihn weder bekämpfen noch ungefiltert ausleben. Im Schatten können auch Kräfte liegen, die wir uns bisher kaum erlaubt haben: Vielleicht erinnert uns das selbstbewusste Auftreten eines Kollegen an ungelebte Durchsetzungskraft, sein Egoismus an ein vernachlässigtes Bedürfnis nach Abgrenzung oder seine vermeintliche Gleichgültigkeit an eine Gelassenheit, die wir uns selbst kaum erlauben. Wie bei einem Bauwerk gilt auch für unser Inneres: Wirkende Kräfte verschwinden nicht, wenn wir sie ignorieren. Entscheidend ist, sie wahrzunehmen und konstruktiv einzubinden.

Drei Fragen für die eigene Entwicklung

- Welche Eigenschaft lehne ich bei anderen besonders stark ab?
- Welche gesunde Form davon könnte mir fehlen?
- Wie kann ich ihr bewusst mehr Raum geben?

Was wir in uns integrieren, müssen andere nicht länger für uns tragen.

Führung

Intuition braucht Reflexion

Als Vollblut-Personal- und -Unternehmensberaterin vertraue ich nicht nur meiner Berufs- und Lebenserfahrung, meinen Kompetenzen, sondern auch meiner extrem ausgeprägten Intuition. Wir Führungskräfte

haben oft ein feines Gespür für Chancen und Risiken. Leadership heisst, Verantwortung für die eigene Wahrnehmung zu übernehmen. Wir müssen unsere Bauchgefühle nicht zerdenken, aber wir sollten sie regelmässig einem Realitätscheck unterziehen – besonders, wenn viel davon abhängt. Folgende Fragen können uns dabei helfen:

1. Aus dem Bauchgefühl eine Hypothese machen: Was genau macht mich aufmerksam?
2. Nach Gegenbelegen suchen: Was spricht gegen meinen ersten Eindruck?
3. Eine zweite Perspektive einholen: Wie sehen andere die Situation?

Wir lesen Menschen und Situationen klarer, wenn wir unsere eigene Brille kennen.

Wenn Sie sich das nächste Mal getriggert fühlen, müssen Sie diesen Moment nicht einfach aushalten. Er kann eine Einladung sein, sich selbst besser kennenzulernen und weiterzuentwickeln. Wer seine Reaktion besser versteht, sieht nach aussen klarer. Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Herbststart, eine feine Intuition und viel Durchblick!

Herzlich, Ihre Susanne Kuntner & Tiere

P.S. In meiner dritten beruflichen Lebenshälfte werde ich mit Aura Sensum spirituelle, intellektuelle Begleitungen für Menschen anbieten, die sich tiefer verstehen möchten. Ich freue mich, Ihnen bald mehr darüber zu erzählen. ||



Bild: KI generated