

Ich bin nicht getriggert – DU bist getriggert! – (3 Std. Workshop)

Kennziffer: W030927
Termin: 10.12.2026 Online
Seminargebühr: 148,- EUR inkl. MwSt.

Teilnehmende Person

Name	_____
Firma / Institution	_____
Straße / Nr.	_____
PLZ / Ort	_____
E-Mail	_____
Telefon	_____

Rechnungsdaten

Ich zahle selbst	☐	Mein Arbeitgeber zahlt	☐
Firma / Institution	_____		
Ansprechpartner	_____		
Name	_____		
E-Mail	_____		
Straße / Nr.	_____		
PLZ / Ort	_____		

- ☐ Ich beantrage Fortbildungspunkte (Psychotherapeuten Kammer Hessen).
(Bitte spätestens 8 Wochen vor Veranstaltungstermin beantragen)
- ☐ Ich habe die Anmelde- & Rücktrittsbedingungen gelesen und stimme ihnen zu.
- ☐ Ich habe die Datenschutzbestimmungen auf der I:P:Bm-Homepage gelesen und akzeptiert - www.i-p-bm.com/datenschutz

Datum / Unterschrift _____



WORKSHOP

Ich bin nicht getriggert – DU bist getriggert! – (3 Std. Workshop)

Termin: 10.12.2026 Online

Wie eigene Trigger den Konflikt verschärfen und was wir dagegen tun können.

I:P:Bm Workshopreihe – Wissen kompakt
Drei Stunden. Ein Thema. Viele Impulse.

Inhalte

Beschreibung und Inhalte:

„Das triggert mich gerade!“ – Ein Satz, den viele kennen oder selbst sagen.

Doch was passiert da eigentlich in uns – und warum steigern sich Konflikte so schnell, wenn wir innerlich „getroffen“ sind?

In diesem Workshop nehmen wir unsere eigenen Trigger unter die Lupe und bringen sie mit persönlichen Mustern und biografischen Erfahrungen in Kontakt.

Und schauen, wie wir handlungsfähig bleiben oder es wieder werden.

Mit einer Mischung aus psychologischem Wissen, interaktiven Übungen und einem Augenzwinkern nähern wir uns unseren eigenen Reaktionsmustern, lernen sie besser zu verstehen – und finden erste Ansätze, konstruktiv und klar mit ihnen umzugehen.

Ziele:

- Erfahren und verstehen, was psychologisch hinter dem Konzept ‚Trigger‘ steckt
- Eigene Trigger erforschen und Reaktionsmuster darauf erkennen



- Annäherung an eigene ‚wunde Punkte‘
- Emotionale, körperliche, mentale Trigger Regulationsmöglichkeiten kennenlernen – Trigger – Notfallkoffer

Zielgruppe:

Menschen, die in konflikthafter und emotionalen Situationen effektiver und souveräner reagieren wollen.

Ort / Zeiten

Termin: 10.12.2026

Veranstaltungsort:

Live-Web-Seminar, 3 Std. / von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Online Online

Anmeldung / Preise

Sie können sich zu diesem Workshop per E-Mail, per Fax oder postalisch verbindlich anmelden. Danach erhalten Sie von uns per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung sowie eine Rechnung. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Anspruch auf einen Teilnehmerplatz erst nach Eingang der vollen Teilnahmegebühr des jeweils fälligen Tarifs besteht.

Die maximale Teilnehmer*innenzahl beträgt 20 Personen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierungen ab vier Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer bzw. eine Ersatzteilnehmerin kann selbstverständlich immer gestellt werden.

Der Workshop findet ab einer Teilnehmer*innenzahl von 6 Personen statt. Spätestens eine Woche vor Beginn des Workshops verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren.



Unser Tipp!

Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Damit Sie im Krankheitsfall oder beim Abbruch Ihres Workshops bei den Stornierungskosten finanziell abgesichert sind, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer zuverlässigen Seminar-Schutz-Versicherung. Sie können dabei auch Ihre Reisekosten mitversichern.
Hier gleich die Versicherung online abschließen



Seminargebühr

148,- EUR inkl. MwSt.

Wichtig bei unseren Live-Web-Veranstaltungen:

Da unsere Live-Web-Veranstaltungen sehr lebendig und interaktiv gestaltet sind, ist eine Teilnahme nur mit eingeschalteter Kamera möglich! Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme ohne eingeschalteter Kamera zum Ausschluss führen kann.

Referentin / Referent



Dipl.-Psych. Carmen Krettek

Carmen Krettek ist Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Systemischer Coach mit über 10-jähriger Berufserfahrung. Ihre Themenschwerpunkte liegen in der Begleitung von Menschen in Krisen sowie in der Transformationsbegleitung, Organisationsentwicklung und im Change Management. Erfahrungen aus unterschiedlichen Branchen und Verantwortungsbereichen in HR und Organisation bilden neben ihrem Hintergrund als Diplom-Psychologin die fachliche Basis.

Ein weiteres Anliegen ist die Veränderung von Lehre und v.a. Hochschullehre. Frau Krettek bietet an (dualen) Hochschulen Lehrveranstaltungen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Gruppendynamik an, die nicht von Fakten und Fachwissen, sondern in erster Linie von persönlicher Erfahrung geprägt sind.