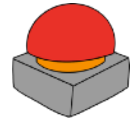


Potentielle emotionale Trigger bezüglich der eigenen Eltern



Emotionale Trigger oder Auslöser sind Sinneseindrücke, Gedanken oder Erinnerungen, die in den gleichen oder ähnlichen Situationen immer wieder die gleichen Emotionen auslösen. So ist man z. B. immer in den gleichen Situationen unsicher oder gestresst.

Verschaffe dir einen Überblick und kreuze diejenigen emotionalen Trigger an, die bei dir negative Emotionen oder Reaktionen in Bezug auf deine Eltern auslösen.

Emotionale Trigger sind subjektiv sehr unterschiedlich. Es ist also möglich, dass dich nur einer der angegebenen Trigger betrifft, es könnten aber auch mehrere dabei sein, die bei dir **Dissonanzen auslösen**. Dissonanzen sind diejenigen Empfindungen, die wir spüren, wenn uns etwas antriggert. Dazu gehören: die wahrgenommene negative Emotion, aber auch ein mulmiges Gefühl im Bauch, eine Anspannung im Nacken, flacher Atem oder ein Druck im Kopf uvm.

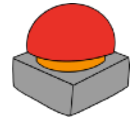
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger bezüglich der eigenen Eltern	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	ich erfahre , dass ein Elternteil (schwer) krank ist	Sorge, Unsicherheit, Angst, Hektik, ...	
2	ich kann es der Mutter, dem Vater nicht recht machen	Ärger, genervt sein, Traurigkeit, Aggression, ...	
3	eine doppeldeutige Aussage meiner Mutter / meines Vaters	Unsicherheit, Ärger, Minderwertigkeit, ...	
4	das Verhalten meiner Mutter, meines Vaters	Ärger, Scham, Frust, ...	
5	der bevormundende Ton in der Stimme meiner Mutter / meines Vaters	Hilflosigkeit, Ärger, Widerstand, beleidigt sein, ...	
6	der kritische Blick eines Elternteils bezüglich meines Äußeren oder meines Verhaltens	Frustration, Minderwertigkeit, Unsicherheit, ...	
7	meine Eltern kritisieren meinen Lebensstil	Frustration, Widerstand, Ärger, ...	
8	meine Eltern hören mir nicht zu	Hilflosigkeit, Ärger, ungeliebt fühlen, ...	
9	eine Eltern reden schlecht über meine Partnerin / meinen Partner	Ärger, ungeliebt fühlen, bevormundet fühlen, ...	
10	ich werde von einem Elternteil getadelt	Unsicherheit, wie ein Kind fühlen, Traurigkeit, Ärger, ...	
11	ein Elternteil entscheidet über etwas, das mich betrifft	Wut, Hilflosigkeit, Fassungslosigkeit, ...	
12	ich werde von einem Elternteil wie ein kleines Kind behandelt	Hilflosigkeit, Ärger, Fassungslosigkeit, Unverständnis, ...	
13	ich bekomme kein Lob , es wird nur das Haar in der Suppe gefunden	ungeliebt fühlen, Unverständnis, Ärger, ...	

Potentielle emotionale Trigger bezüglich der eigenen Eltern

Hier ist Platz für deine persönlichen Trigger, die auf der vorigen Seite nicht aufgelistet sind.

Am leichtesten findest du Auslöser, wenn du dich an vergangene Situationen oder Erlebnisse bis zurück in deine Kindheit erinnerst. Auch der tägliche Umgang mit deinen Eltern dient als Quelle für mögliche Trigger.



Nr.	meine individuellen Trigger	ausgelöste Emotion / Reaktion
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

TIPP: Bearbeite jeden einzelnen deiner Trigger mit einem YESolution-Prozess. Auf diese Weise kannst du die Beziehung zu deinen Eltern in einem Ausmaß verbessern, mit dem du nicht gerechnet hast.