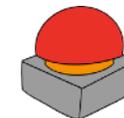


Potentielle emotionale Trigger Kinder und Elternschaft



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.

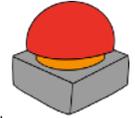
Verschaffe dir einen Überblick und kreuze diejenigen emotionalen Trigger an, die bei dir negative Emotionen oder Reaktionen in Beziehung zu deinen Kindern oder generell die Elternschaft betreffen auslösen.

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 deiner Kinder und generell der Elternschaft	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	die Kinder trödeln und ich werde nicht pünktlich zum Termin kommen	Stress, Hektik, Unruhe, Anspannung, Nervosität, ...	
2	mein Kind weigert sich die Hausaufgaben zu machen	Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ärger, Frust, ...	
3	ungeplante finanzielle Ausgaben für die Kinder	Sorgen, Angst, innerer Druck, ...	
4	ich werde von meinem Kind angelogen	Verzweiflung, Ärger, Hilflosigkeit, ...	
5	mein Kind verhält sich nicht so , wie ich es möchte	Sorgen, Ärger, Hilflosigkeit, ...	
6	Kinder räumen nicht auf	Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Zweifel, Sorge, ...	
7	ich fühle mich durch meine Kinder in der persönlichen Freiheit eingeschränkt	Hilflosigkeit, Unsicherheit, Zweifel, Selbstvorwürfe, ...	
8	Uneinigkeit in der Kindererziehung	Sorge, Ärger, Wut, Angst, Hilflosigkeit, ...	
9	Beruf und Kinder lassen sich schwer vereinbaren	Unruhe, Sorge, Zwiespalt, ...	
10	ich habe keine Zeit für mich	innerer Druck, Hilflosigkeit, Verzweiflung, ...	
11	ich muss in Bezug auf die Kinder / das Kind alles alleine machen	Hilflosigkeit, Überforderung, Stress, ...	
12	mein/e Partner/in macht mich für das Verhalten der Kinder verantwortlich	Frustration, Ärger, Wut, ...	
13	mein Kind versteht etwas nicht	Ungeduld, Unsicherheit, Sorgen, Ärger, ...	

Potentielle emotionale Trigger Kinder und Elternschaft



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 mit deinen Kindern erinnerst. Wahrscheinlich werden dir auch etliche emotionale Auslöser im täglichen Umgang mit deinen Kindern auffallen.

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. Der Umgang mit deinen Kindern wird viel konfliktfreier ablaufen. Lass dich überraschen.