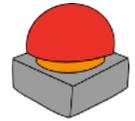


Potentielle emotionale Trigger: Selbstzweifel

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 eine der angegebenen oder eine andere negative Emotion bzw. Reaktion 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.

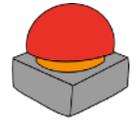
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger, die zu Selbstzweifel führen	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	ich finde immer wieder etwas an mir auszusetzen	Minderwertigkeit, Ärger, Mutlosigkeit, ...	
2	jemand anderer bemerk t, dass ich unordentlich bin	Unsicherheit, Scham, Nervosität, ...	
3	jemand bemängelt mein Äußeres	Widerstand, Unsicherheit, Ärger, ...	
4	ich erfülle meinen eigenen Anspruch für etwas nicht	Minderwertigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel, ...	
5	schon wieder taucht ein Pickel auf	genervt sein, Ärger, Frustration, ...	
6	ich stehe auf der Waage	schlechtes Gewissen, Ärger, Selbstvorwürfe, ...	
7	ich betrachte mich im Spiegel und bin mit meiner Figur (Körperteilen) unzufrieden	Verzweiflung, Scham, Ärger, Neid, ...	
8	ich sehe mein Vorbild	Minderwertigkeit, Neid, schlechtes Gewissen, ...	
9	der Satz „ Ich liebe mich selbst, so wie ich bin “, wenn ich ihn laut ausspreche	Widerstand, Zweifel, Trotz, ...	
10	jemand bemerk t, dass ich zugenommen habe	Ärger, schlechtes Gewissen, Scham, ...	
11	ich bemerke, dass mir ein Kleidungsstück zu eng geworden ist	Frustration, Ärger, Niedergeschlagenheit, ...	
12	ich entdecke ein graues Haar	Unsicherheit, Ärger, Selbstzweifel, ...	
13	ich sehe mich auf Fotos	Widerstand, Selbstzweifel, Frustration, ...	

Potentielle emotionale Trigger: Selbstzweifel

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 erinnerst, die dich an dir, deinem Äußeren oder deinem Verhalten zweifeln lassen. Beobachte dich auch im Alltag und notiere dir die emotionalen Trigger dazu.



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. Wenn der Zweifel an sich selbst verschwunden ist, gewinnt die Liebe und Akzeptanz zu sich selbst automatisch an Raum.