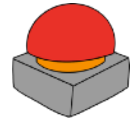


Potentielle emotionale Trigger im Straßenverkehr



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 im Straßenverkehr 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.

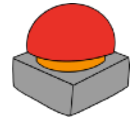
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

| Nr. | potentielle emotionale Trigger im Straßenverkehr | mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion | triggert mich |
|-----|--|--|---------------|
| 1 | eine Autofahrt durch einen Tunnel | Beklemmung, Angst, Unruhe, ... | |
| 2 | auf dem Weg zur Arbeit im Stau stecken | Nervosität, genervt sein, Frust, Hektik, ... | |
| 3 | fahren auf der Autobahn | Angst, Nervosität, Verwirrung, ... | |
| 4 | die Straße ist sehr eng (steil, eisig, nass, ...) | Anspannung, Nervosität, Unruhe, ... | |
| 5 | überholt werden | Anspannung, Nervosität, Ärger, ... | |
| 6 | ein anderes Auto (LKW) überholen | Anspannung, Nervosität, Unruhe, ... | |
| 7 | jemand hupt hinter mir | Schock, Nervosität, Hektik, ... | |
| 8 | mein Beifahrer kritisiert meine Fahrweise | Ärger, Unsicherheit, Nervosität, ... | |
| 9 | die Kinder am Rücksitz verhalten sich nicht so, wie ich das gerne hätte | Ärger, Stress, Anspannung, ... | |
| 10 | ich sehe ein Umleitungsschild | Verwirrung, Unsicherheit, Nervosität, ... | |
| 11 | Verkehrskontrolle! | Schock, Schuld, Anspannung, schlechtes Gewissen, ... | |
| 12 | ein Strafmandat (Knöllchen) bekommen | Ärger, Schuldzuweisung, Rechtfertigung, Trotz, ... | |
| 13 | jemand fährt mir dicht hinten auf | Angst, Hektik, Ärger, ... | |

Potentielle emotionale Trigger im Straßenverkehr

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 Autofahrten (oder Fahrten mit dem Motorrad, dem Fahrrad, ...) oder Erlebnisse im Straßenverkehr erinnerst.



| 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. Du wirst erstaunt sein, wieviel angenehmer das Autofahren wird.