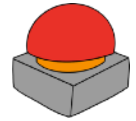


Potentielle emotionale Trigger im Alltag



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.

Verschafe dir einen Überblick und kreuze diejenigen emotionalen Trigger an, die bei dir negative Emotionen oder Reaktionen im Alltag 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.

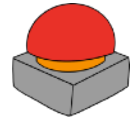
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger im Alltag	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	mir wird die Schuld für etwas gegeben , obwohl ich nichts dafür kann	Zweifel, Ärger, Unsicherheit, Frust, Hilflosigkeit, ...	
2	das Auto braucht eine Reparatur	Stress, Sorgen, Zweifel, ...	
3	nicht einschlafen können, weil das Gedanken kino nicht aufhört	Sorgen, Unsicherheit, genervt sein, Unruhe, ...	
4	mir begegnet ein Mensch , den ich nicht leiden kann	Unsicherheit, Unruhe, Beklemmung, ...	
5	wenn ich etwas, das ich mir vornehme, nicht einhalte	Minderwertigkeit, Selbstzweifel, Ärger, ...	
6	der Inhalt einer SMS, Whats-App, Email	Ärger, Stress, Hilflosigkeit, ...	
7	das Mobiltelefon zu Hause / am Arbeitsplatz / im Fitness-Studio vergessen	Unruhe, Nervosität, Hektik, ...	
8	einen eingeschriebener Brief einer Behörde bekommen (Inhalt noch unbekannt)	Schuld, Anspannung, Unsicherheit, ...	
9	Geräusche aus der Nachbarschaft sind sehr laut	Anspannung, Ärger, Nervosität, ...	
10	ein Amt oder eine Behörde betreten	Unsicherheit, Schuld, Minderwertigkeit, ...	
11	eine Frist oder ein Termin ist unbedingt einzuhalten	innerer Druck, Überforderung, Hektik, ...	
12	eine Entscheidung treffen müssen	Unsicherheit, Zweifel, Zwiespalt, ...	
13	das Stehen in der Warteschlange an der Kassa	Unruhe, Nervosität, Ärger, ...	

Potentielle emotionale Trigger im Alltag

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 im täglichen Leben erinnerst. Der Alltag ist geprägt von vielen Tätigkeiten, Handlungen und Ereignissen - beobachte, was dich im Alltag antriggert. Meist treffen uns die Trigger im Alltag unerwartet.



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. Ein komplett entspannter Alltag - und zwar jeden Tag - ist für viele Wunschdenken. Mit gezielter Triggerlösung wird dies möglich.