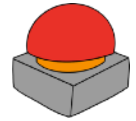


Potentielle emotionale Trigger in der Arbeit



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 in und rund um deine Arbeit 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.

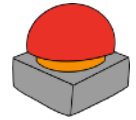
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger in der Arbeit	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	ein großer Stapel Arbeit liegt auf dem Schreibtisch	Überforderung, Anspannung, Niedergeschlagenheit, ...	
2	ein Vorgesetzter schaut mich prüfend an	schlechtes Gewissen, Unruhe, Unsicherheit, ...	
3	jemand redet schlecht über meinen Job	rechtfertigen müssen, Ärger, Unsicherheit, ...	
4	ich muss einen Vortrag vor vielen Menschen halten	Nervosität, Angst, Stress, Anspannung, ...	
5	ich erfülle meinen eigenen Anspruch für etwas nicht	Minderwertigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel, ...	
6	der Emaileingang ist voller ungelesener Emails	Stress, Nervosität, Überforderung, Unruhe, ...	
7	der Fehler eines Kollegen wird mir angelastet	Widerstand, Ärger, Überforderung, ...	
8	ich werde beim Lob für eine Leistung übergangen	Hilflosigkeit, Ärger, Frustration, ...	
9	Begegnung mit einem Kollegen , den man nicht leiden kann	Verachtung, peinlich berührt, Unsicherheit, ...	
10	eine Frist oder ein Termin ist unbedingt einzuhalten	innerer Druck, Überforderung, Hektik, ...	
11	ein beruflicher Anruf erreicht mich um 19.00 Uhr (nach Ende der Dienstzeit)	Stress, Unruhe, Überforderung, Ärger, ...	
12	eine Entscheidung treffen müssen	Unsicherheit, Zweifel, Zwiespalt, ...	
13	eine neue Software wird eingeführt	Widerstand, Unsicherheit, Zweifel, ...	

Potentielle emotionale Trigger in der Arbeit

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 in deiner Arbeit erinnerst. Auch die bewusste Beobachtung deines emotionalen Zustandes in der Arbeit erleichtert die Auslöserfindung.



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 dich wundern, wie stressfrei der Arbeitstag vonstatten geht, obwohl sich das Arbeitsaufkommen nicht geändert hat.