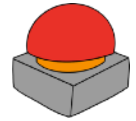


# Potentielle emotionale Trigger: die oder den Richtige(n) finden



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.

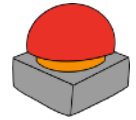
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger auf dem Weg zum / zur richtigen Lebenspartner(in)	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	sobald es <b>ernster</b> wird	Unsicherheit, Angst, Zweifel, ...	
2	wenn <b>jemand</b> anderer <b>bemerkt</b> , wie <b>unordentlich</b> ich bin	Unsicherheit, Scham, Nervosität, ...	
3	jemand <b>flirtet</b> mit mir	Schüchternheit, Unsicherheit, Ärger, ...	
4	ich sehe ein <b>glückliches Paar</b>	Neid, Frust, Niedergeschlagenheit, Minderwertigkeit, ...	
5	jemandem seine <b>Gefühle offenbaren</b>	Angst, Scham, Beklemmung, Nervosität, ...	
6	mit dem- / derjenigen potentiell <b>Richtigen sprechen</b>	Angst, Unsicherheit, Scham, Schüchternheit, ...	
7	mit einem (noch) <b>nicht bekannten Menschen reden</b>	Unsicherheit, Widerstand, Hemmung, .....	
8	<b>alleine</b> das <b>Wochenende</b> verbringen (müssen)	Einsamkeit, Verzweiflung, Lethargie, ...	
9	die <b>Erinnerung</b> , wie man einmal <b>abgelehnt</b> worden ist	Traurigkeit, Angst vor Wiederholung, Ärger, ...	
10	die <b>Erinnerung</b> an eine Verabredung, bei der man <b>versetzt wurde</b>	Frustration, Einsamkeit, Ärger, ...	
11	eine <b>Eigenheit</b> , die einem bei dem oder der ansonsten „Richtigen“ <b>stört</b>	Zweifel, Skepsis, Widerstand, ...	
12	die <b>Vorstellung</b> für immer <b>alleine zu bleiben</b>	Niedergeschlagenheit, Frust, Einsamkeit, ...	
13	der Satz „ <b>Ich bin ein liebenswerter Mensch</b> “, wenn ich ihn laut ausspreche	Widerstand, Zweifel, Panik, ...	

# Potentielle emotionale Trigger: die oder den Richtige(n) finden

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 auf der Suche nach dem oder der richtigen Lebenspartner(in) erinnerst. Das kann und soll bis in die Teenagerzeit zurückgehen.



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. Auf diese Art erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, um vom Suchen zum Finden des richtigen Lebenspartners / der richtigen Lebenspartnerin zu kommen.