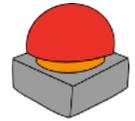


Potentielle emotionale Trigger diversen Ängsten

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.

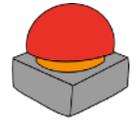
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger, die Ängste und anderes auslösen	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	Anblick einer Spinne	(Spinnen)Angst, Ekel, ...	
2	es geht steil nach unten	Schwindel, (Höhen)Angst, ...	
3	ich bin großer Höhe ausgesetzt z. B. einem Berg, Kirchturm, Stiegenhaus, Balkon	Schwindel, (Höhen)Angst, Unsicherheit, ...	
4	enge Räume z. B. ein Lift	Angst, Panik, ...	
5	weite Räume z. B. ein großer weitläufiger Platz	Angst, verloren sein, ...	
6	viele Menschen auf einem Haufen	Angst, Beklemmung, Unsicherheit, ...	
7	dunkle Räume	Angst, Unsicherheit, Panik, ...	
8	viele Menschen , die sehr nahe bei mir stehen	Angst, Beklemmung, Panik ...	
9	Anblick einer Schlange	Angst, Ekel, ...	
10	die Vorstellung, in einem Flugzeug fliegen	(Flug)Angst, Panik, Unsicherheit, ...	
11	Anblick eines Hundes	(Hunde)Angst, Unsicherheit, ...	
12	Bellen eines Hundes	(Hunde)Angst, Unsicherheit, ...	
13	eine Wespe, Biene, Hornisse oder Hummel	Angst, Panik, Hektik, ...	

Potentielle emotionale Trigger diversen Ängsten

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 deinem Leben erinnerst, bei denen dir aufgefallen ist, dass du Angst hast.



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 angstfreies Leben ist zwar schwer vorstellbar aber leichter zu erreichen, als du denkst.