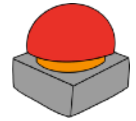


Potentielle emotionale Trigger zu mangelndem Selbstbewusstsein

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.

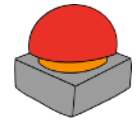
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger, die zu mangelndem Selbstbewusstsein führen können	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	ich finde immer wieder etwas an mir auszusetzen	Unsicherheit, Zweifel, Frustration, ...	
2	etwas lässt mich beim Sex gehemmt sein	Hemmung, Scham, Unsicherheit, Angst, ...	
3	jemand beschimpft mich	Wut, Ärger, Schüchternheit, Unsicherheit, ...	
4	wenn jemand anderer bemerkt , wie unordentlich (unwissend, unverlässlich, ...) ich bin	Unsicherheit, Scham, Nervosität, ...	
5	ich erfülle meinen eigenen Anspruch für etwas nicht	Minderwertigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel, ...	
6	jemand flirtet mit mir	Schüchternheit, Unsicherheit, Ärger, ...	
7	eine Entscheidung ist zu treffen	Zweifel, Sorgen, Unsicherheit, Zwiespalt, ...	
8	hinter meinem Rücken wird getratscht	Unsicherheit, Ärger, Angst, ...	
9	jemandem seine Gefühle offenbaren	Angst, Scham, Beklemmung; Nervosität, ...	
10	Begegnung mit einem Menschen , den man nicht leiden kann	Verachtung, peinlich berührt sein, Unsicherheit, ...	
11	ich kann nicht „Nein“ sagen	Überforderung, Unsicherheit, Minderwertigkeit, ...	
12	beim „ freiwillig Melden “ bin ich immer der/die Letzte	Unsicherheit, Schüchternheit, Angst, ...	
13	ich traue mich nicht , meine Meinung zu sagen	Angst, Unsicherheit, Hemmung, ...	

Potentielle emotionale Trigger zu mangelndem Selbstbewusstsein

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 nicht selbstbewusst aufgetreten bist. Aus diesen Situationen und Erlebnissen, lassen sich die Trigger sehr gut ableiten.



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. So entsteht Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit von ganz alleine.