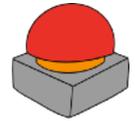


Potentielle emotionale Trigger in der Beziehung



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 deiner Beziehung 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.

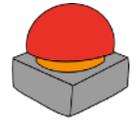
Wenn du mehr Informationen zu Dissonanzen möchtest, lies doch unseren Artikel auf <https://www.yesolution.at/magazin> „Dissonanzen erkennen: Der Schlüssel zur Lösung“ an.

Nr.	potentielle emotionale Trigger in der Beziehung	mögliche ausgelöste Emotion / Reaktion	triggert mich
1	in der Küche steht schon wieder das schmutzige Geschirr herum	Ärger, Minderwertigkeit, Hilflosigkeit, ...	
2	etwas lässt mich beim Sex gehemmt sein	Hemmung, Scham, Unsicherheit, Angst, ...	
3	mein Partner / meine Partnerin verhält sich in Gesellschaft unangemessen	Scham, Unsicherheit, peinlich berührt sein, Ärger, ...	
4	ich sehe ein Paar , das glücklich aussieht	Neid, Frust, Niedergeschlagenheit, Minderwertigkeit, ...	
5	dem Partner / der Partnerin seine Gefühle offenbaren	Angst, Scham, Beklemmung, Nervosität, ...	
6	ein gewisser Gesichtsausdruck meines Partners / meiner Partnerin	Aggression, Minderwertigkeit, genervt sein, ...	
7	mein Partner / meine Partnerin unterhält sich mit jemand anderen	Eifersucht, Ärger, Selbstzweifel, ...	
8	die Zahnpastatube ist schon wieder offen	Ärger, Hilflosigkeit, Frustration, ...	
9	der erwartete Anruf kommt nicht	Wut, Einsamkeit, Hilflosigkeit, ...	
10	mein Partner / meine Partnerin ist schlampig	Ärger, Hilflosigkeit, Frustration, ...	
11	wir sind uns uneins bezüglich des Urlaubs	Streitlust, Zweifel, Frustration, ...	
12	mein Partner / meine Partnerin macht abfällige Bemerkungen zu meinem Äußeren	Ärger, Schock, Traurigkeit, ...	
13	ich traue mich nicht zu sagen, was ich brauche	Angst, Zweifel, Unsicherheit, ...	

Potentielle emotionale Trigger in der Beziehung

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 Beziehung oder auch in vergangenen Beziehungen erinnerst. Beobachte, was dich in deinem Beziehungsleben von Tag zu Tag antriggert und notiere hier deine emotionalen Auslöser.



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 darüber freuen, um wie viel glücklicher du in deiner Beziehung bist.