



Dein Trigger- tagebuch

***"Es ist nicht das, was dir passiert,
sondern wie du darauf reagierst, was zählt."***

Epiktet

Ein psychischer Trigger ist ein Reiz oder eine Situation, die starke emotionale Reaktionen oder Erinnerungen bei dir hervorruft. Diese Reaktionen können bewusst oder unbewusst sein und positive oder negative Gefühle auslösen. Man nennt sie auch Auslöser, Reize oder Trigger-Punkte.

Ein Beispiel für einen positiven psychischen Trigger ist der Geruch von frisch gebackenem Brot, der bei jemandem Erinnerungen an seine Kindheit und die damals empfundene Geborgenheit hervorruft.

Ein belastender Trigger könnte das Hören eines bestimmten Liedes sein, das mit einer schmerzhaften vergangenen Beziehung verbunden ist und Gefühle von Trauer oder Wut hervorruft.

Psychische Trigger können auch mit traumatischen Erfahrungen in Verbindung stehen.

Zum Beispiel kann ein lautes Geräusch bei einem Kriegsveteranen Flashbacks an vergangene Kriegserlebnisse auslösen.

Da jeder Mensch seine ganz eigene Geschichte hat, gibt es viele verschiedene Auslöser.

Es ist wichtig, unsere eigenen Trigger zu kennen, da sie uns helfen, uns selbst besser zu verstehen und unsere Reaktionen in bestimmten Situationen zu erklären und letztendlich zu überwinden.

Hier sind einige Vorteile des Trigger-Tagebuchs:

1. Emotionale Selbstregulation

Indem wir unsere Trigger identifizieren, können wir besser erkennen, welche Situationen oder Ereignisse starke emotionale Reaktionen in uns auslösen. Dies ermöglicht es uns, unsere Emotionen besser zu regulieren und angemessenere Reaktionen zu entwickeln.

2. Konfliktvermeidung

Wenn wir unsere Trigger wahrgenommen haben, können wir Situationen oder Themen erkennen, die uns besonders empfindlich machen. Dies hilft uns, Konflikte zu vermeiden oder sie besser zu bewältigen, indem wir uns bewusst dafür entscheiden, uns nicht von unseren Triggern überwältigen zu lassen.

3. Selbstreflexion und Selbstwachstum

Das Bewusstsein für unsere Trigger ermöglicht es uns, unsere eigenen Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu hinterfragen. Wir können erkennen, warum bestimmte Dinge uns so stark beeinflussen, und daran arbeiten, unsere Reaktionen und unser Verhalten positiv zu verändern.

4. Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen

Wenn wir unsere eigenen Trigger kennen, können wir sie wichtigen Menschen in unserem Leben mitteilen. Dies fördert die offene Kommunikation und ermöglicht es anderen, einfühlsamer darauf zu reagieren.

Das Führen eines Trigger-Tagebuchs ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und Wohlbefinden.

Es hilft uns, uns selbst besser kennenzulernen und uns von negativen Reaktionen und Verhaltensweisen zu befreien.

Mit den folgenden Fragen am Ende eines jeden Tages wird es dir leicht fallen, deine Auslöser zu entdecken und zu überwinden:

Monat:

Tag 1
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

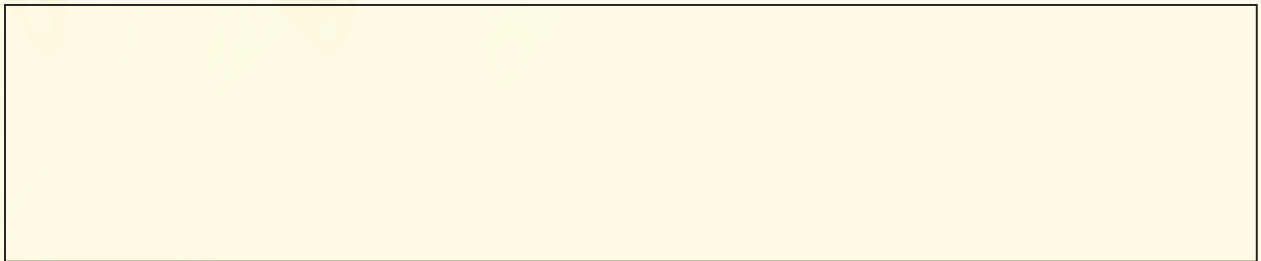
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



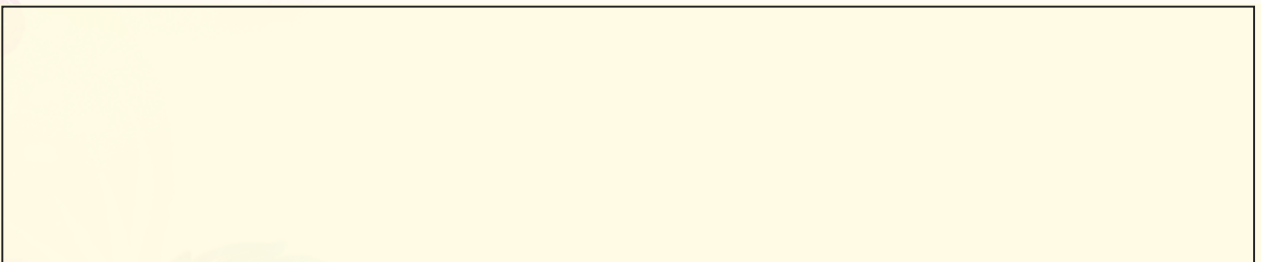
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 2
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

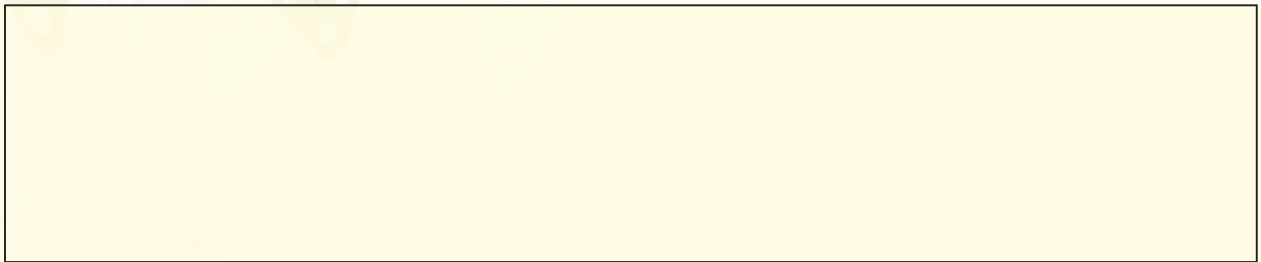
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



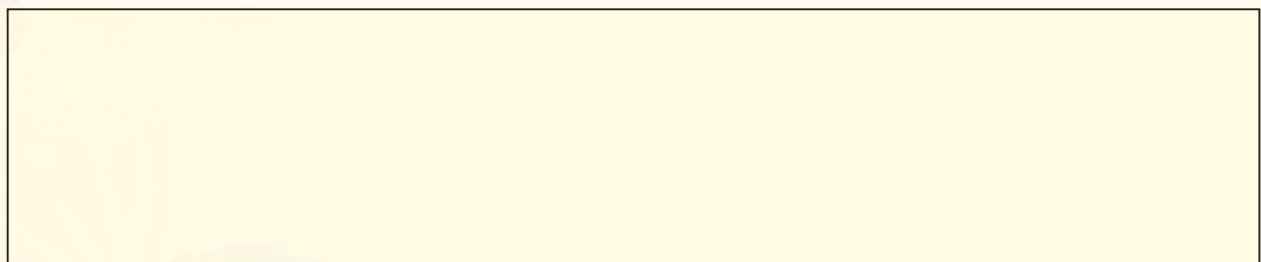
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 3
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

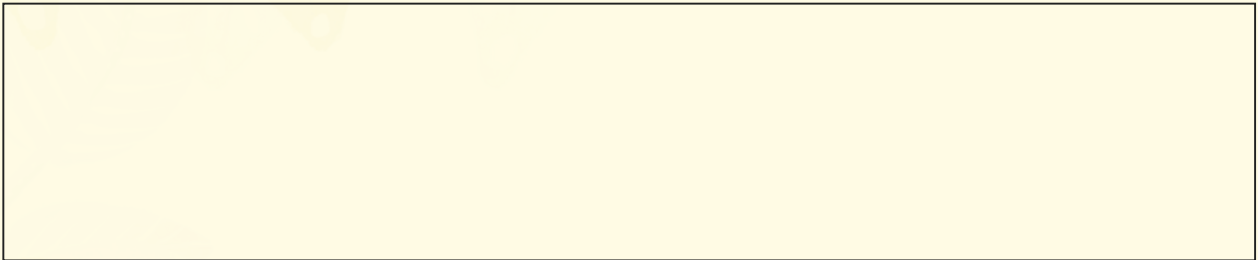
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



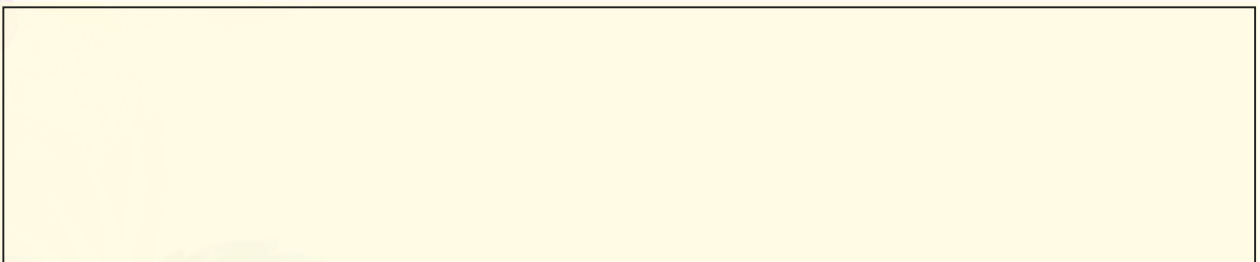
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 4
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

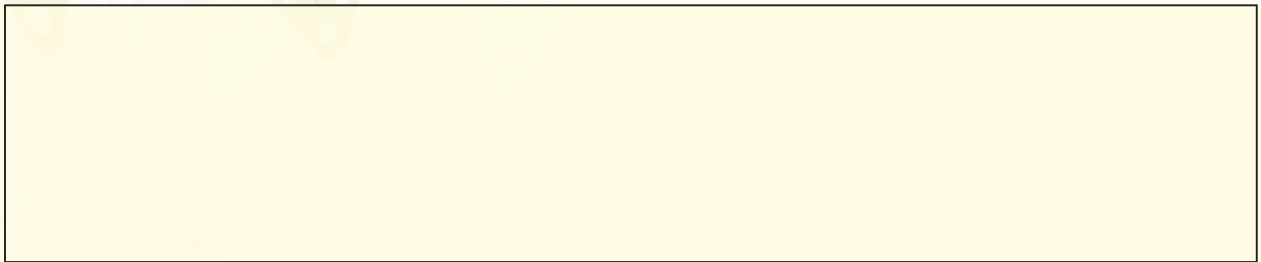
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



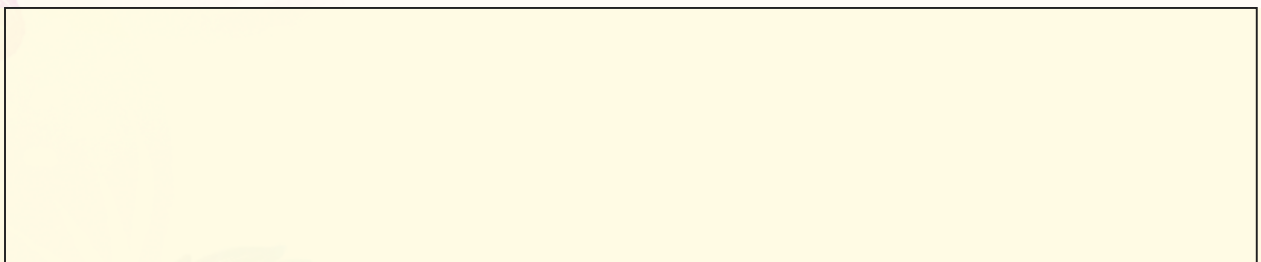
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 5
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

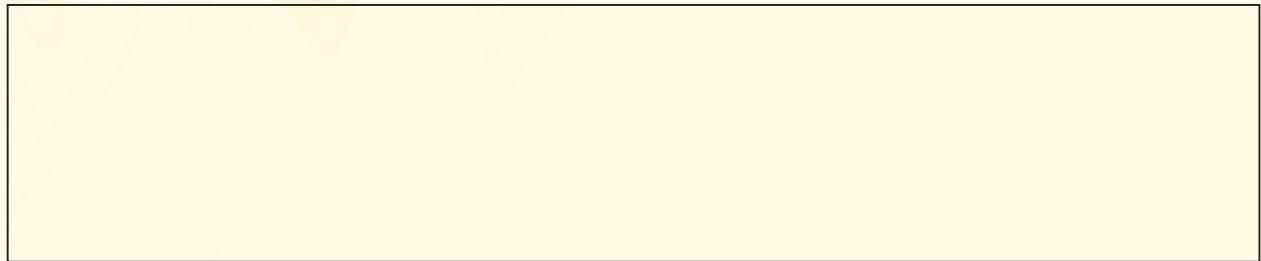
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



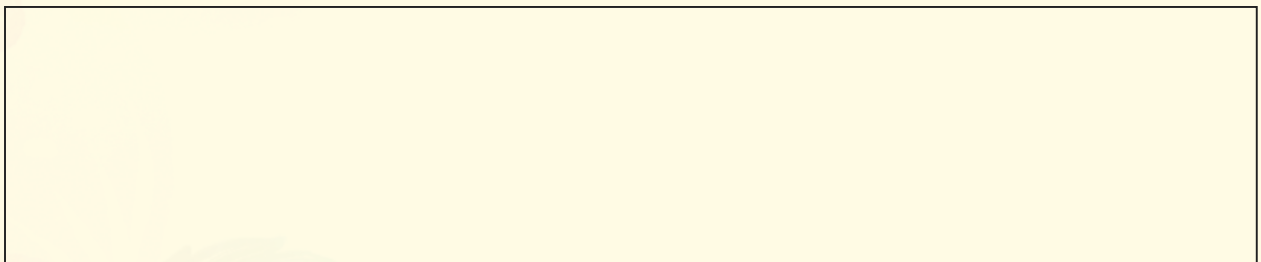
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 6
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

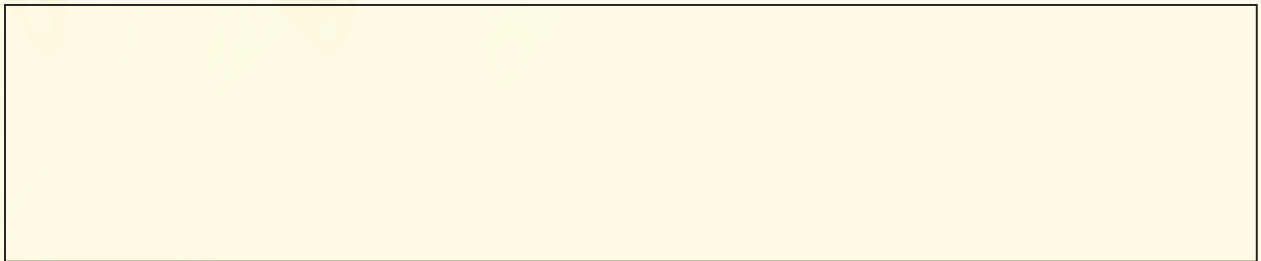
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



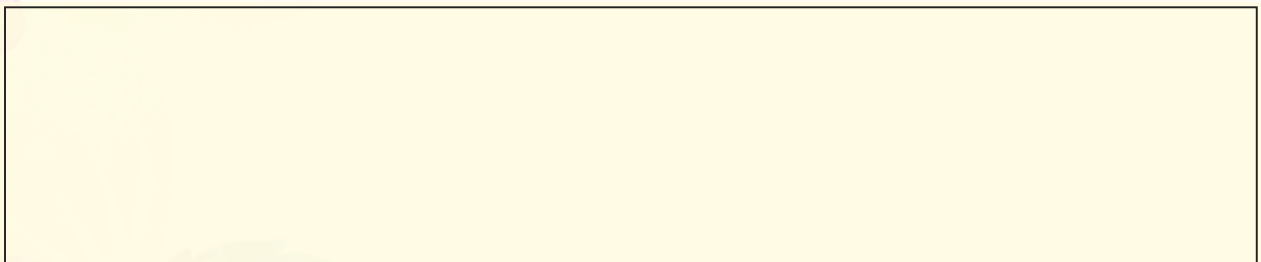
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 7
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



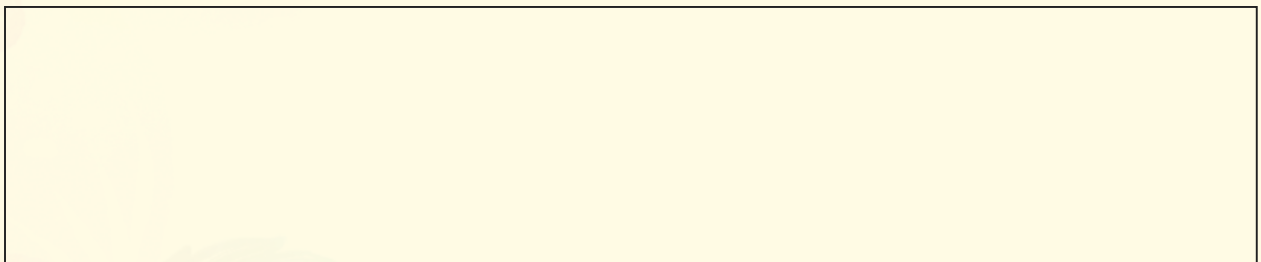
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 8
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

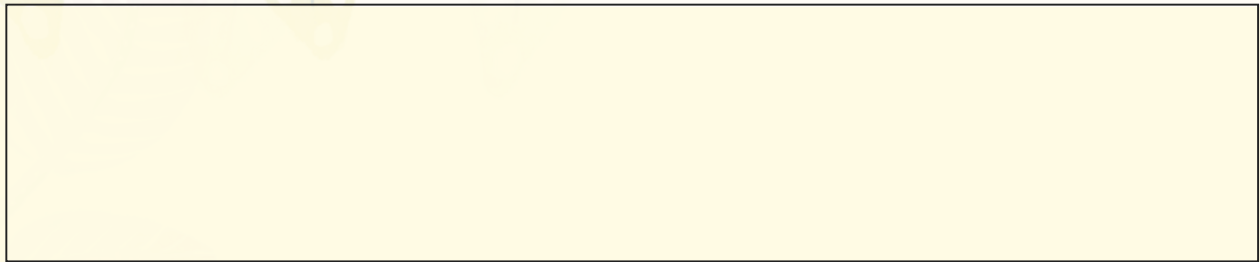
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



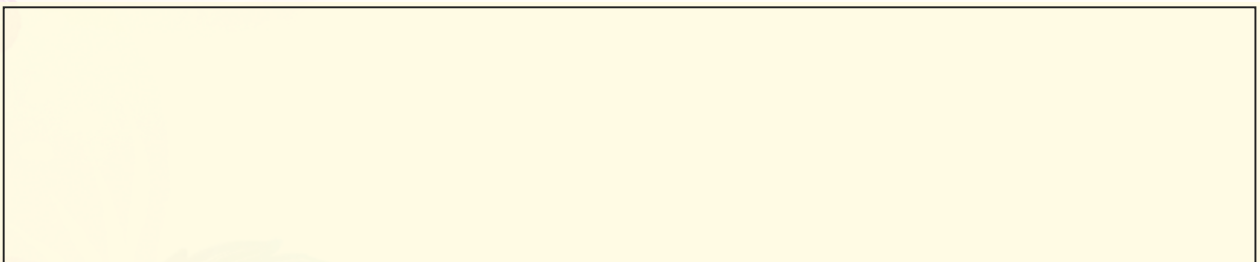
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 9
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

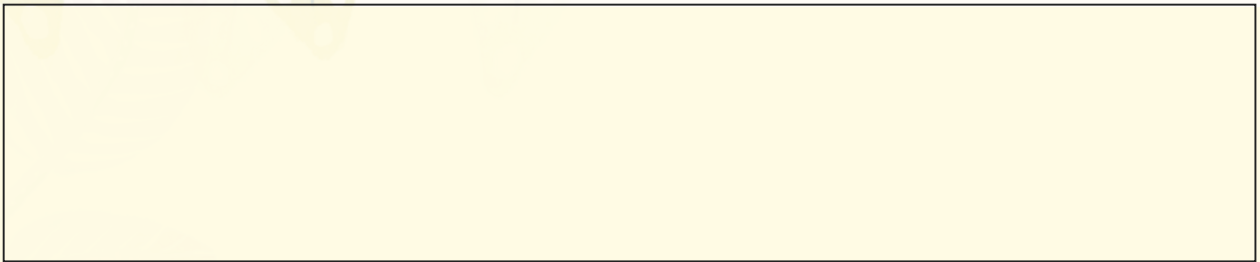
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 10
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

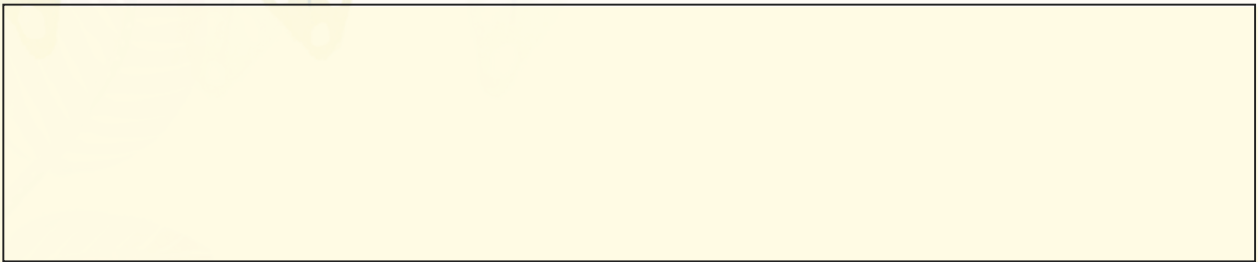
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



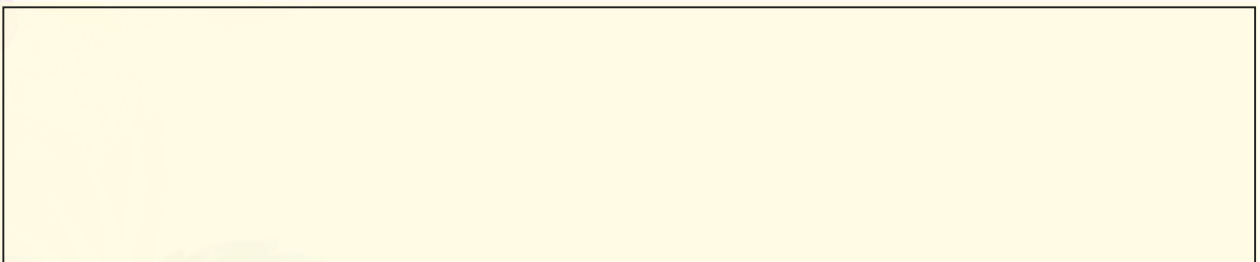
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 11
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



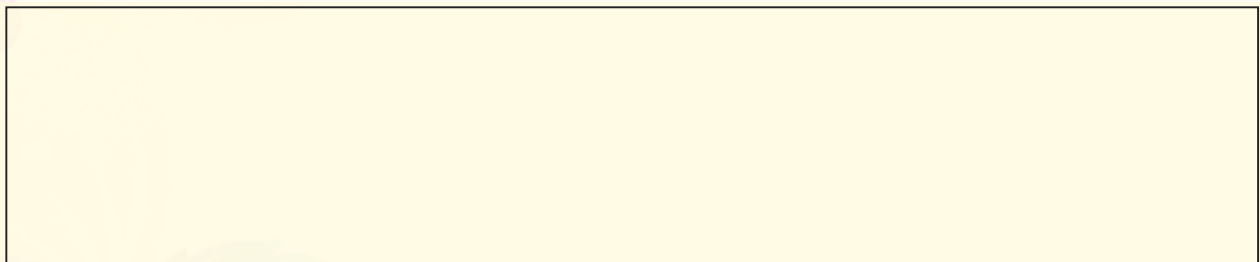
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 12
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

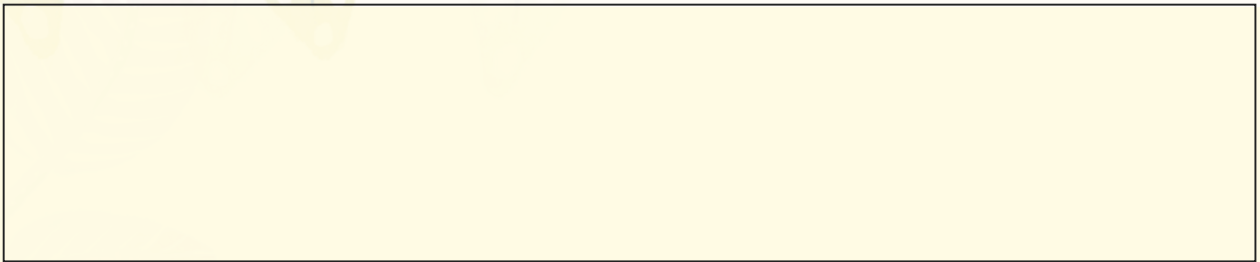
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



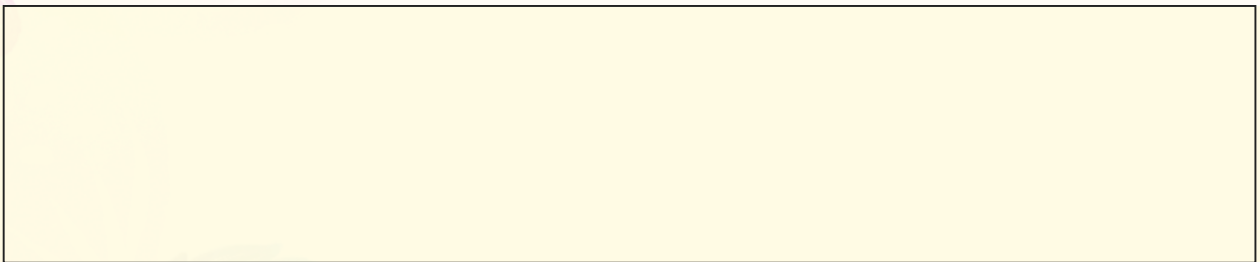
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 13
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

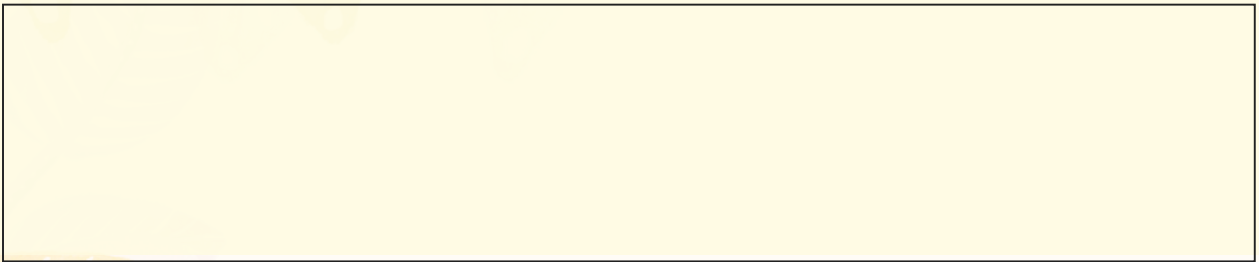
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



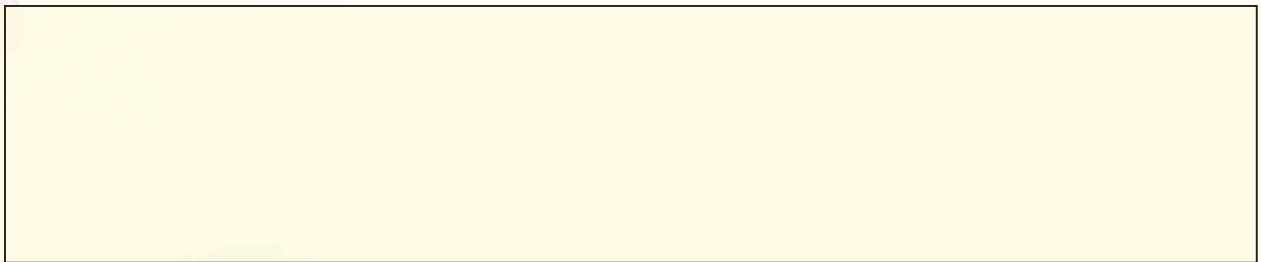
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 14
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

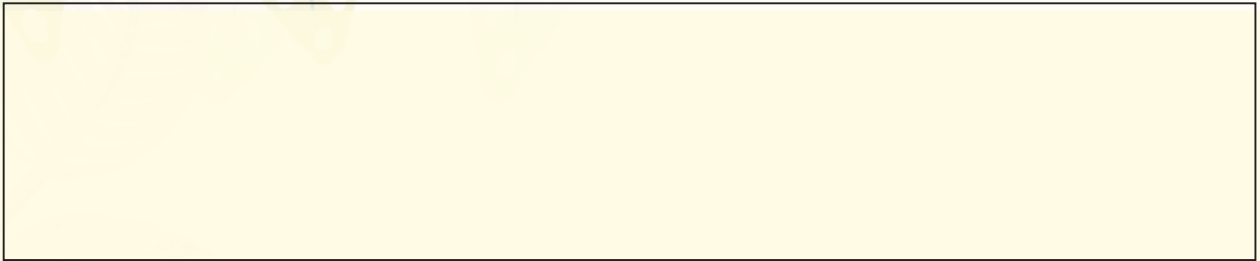
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



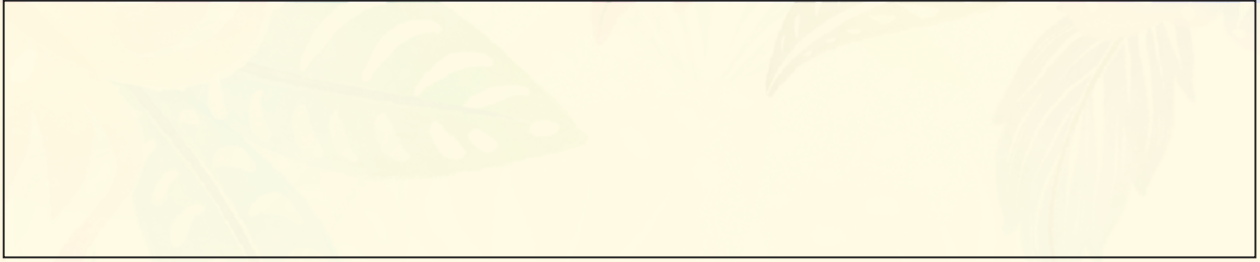
Tag 15
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

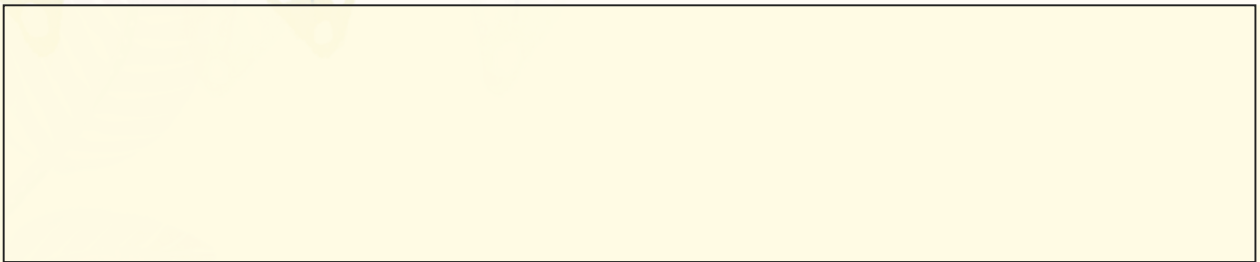
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



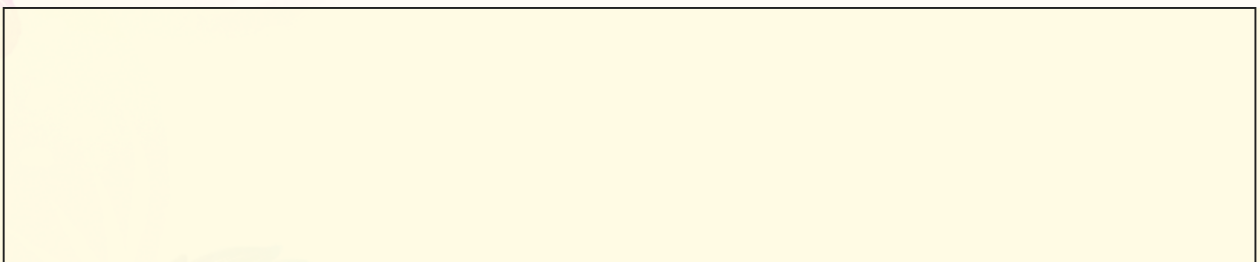
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 16
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

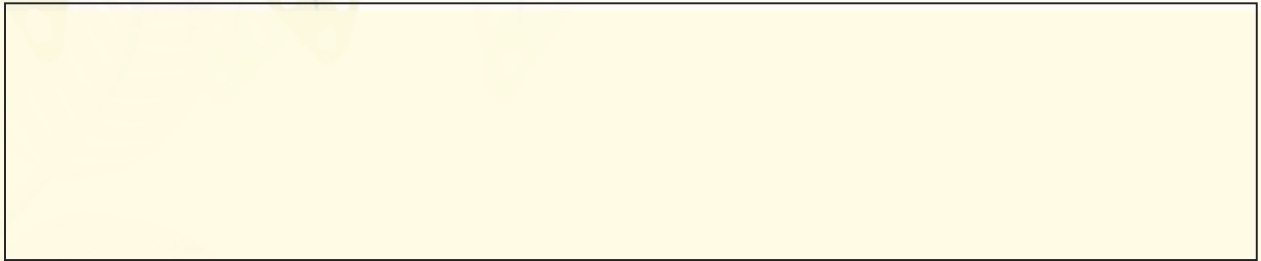
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 17
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 18
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



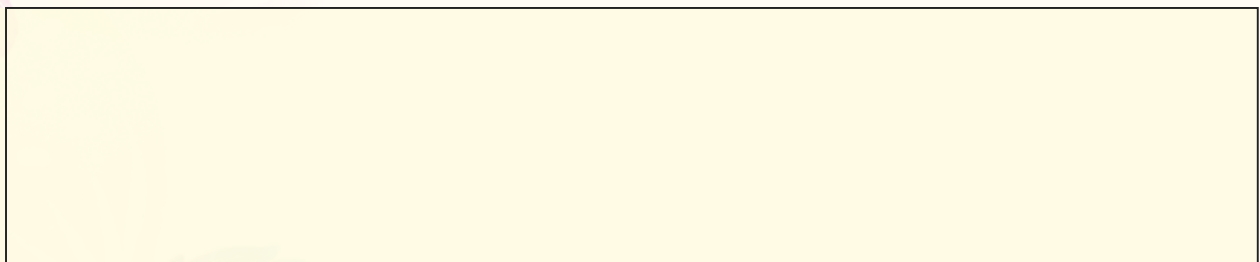
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 19
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

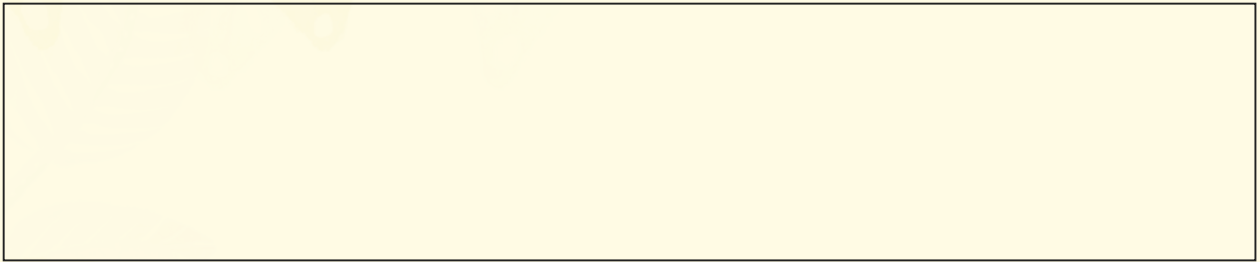
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



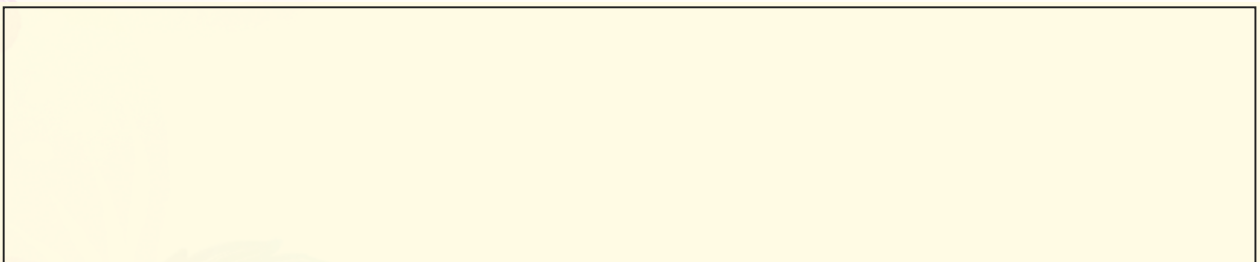
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 20
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

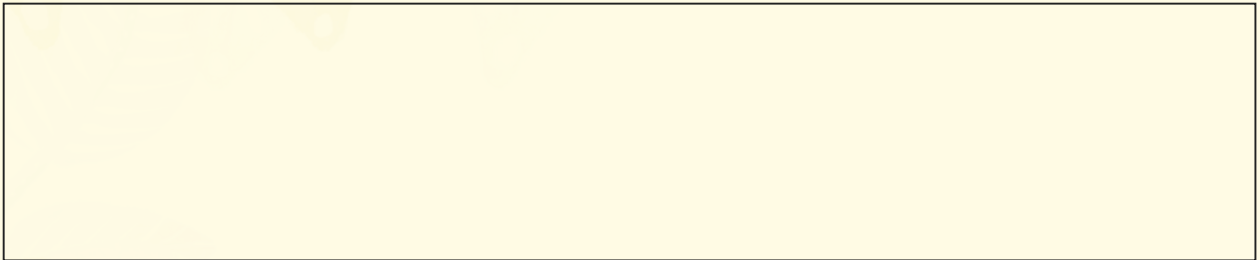
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



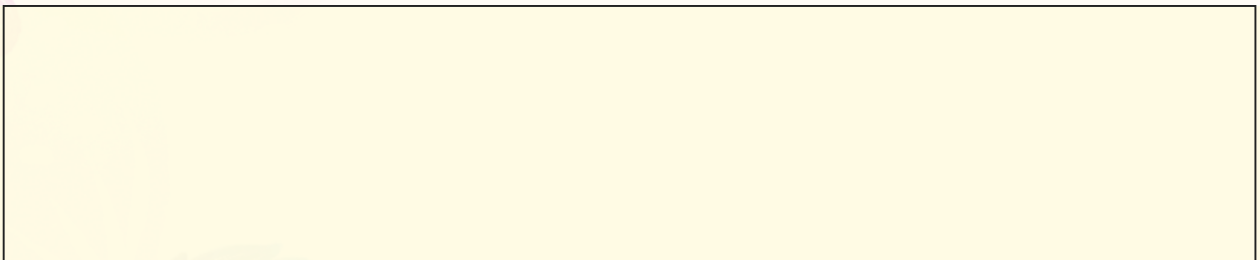
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 21
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

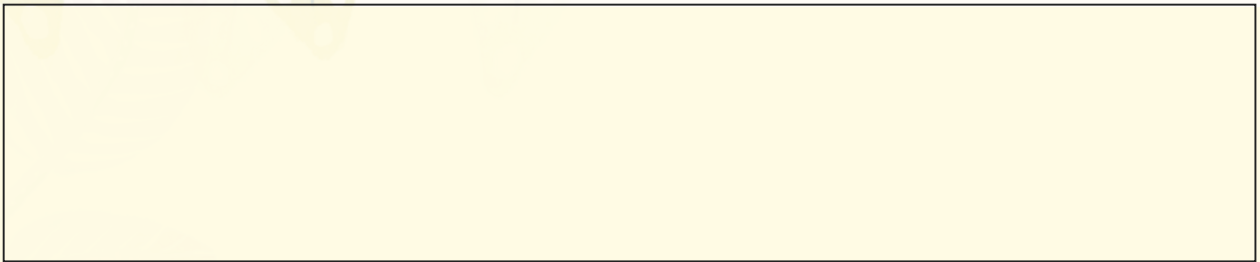
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



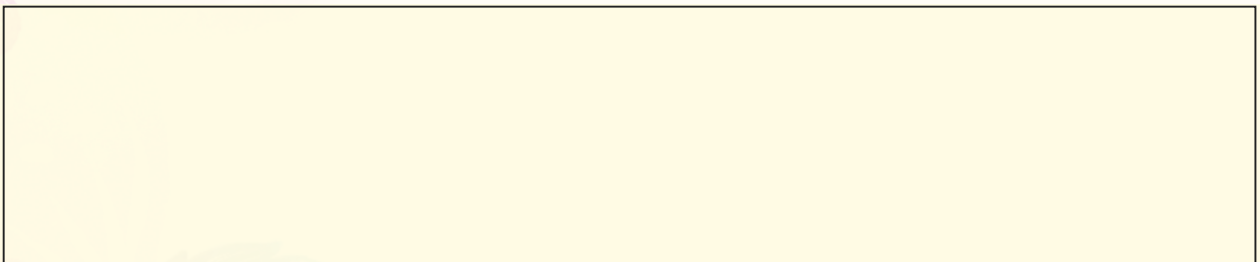
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 22
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

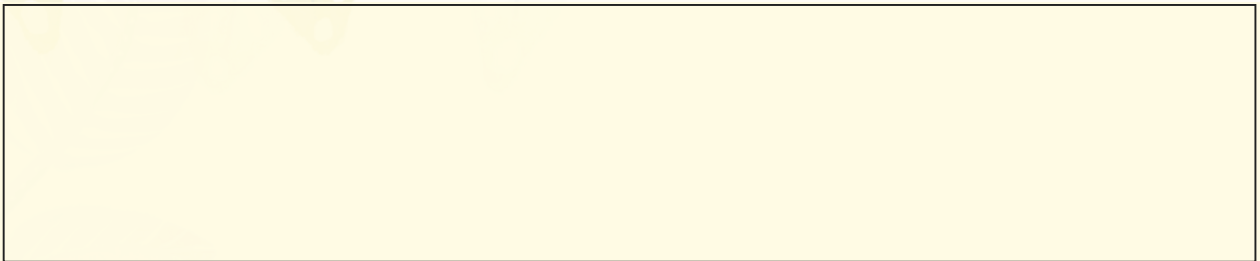
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



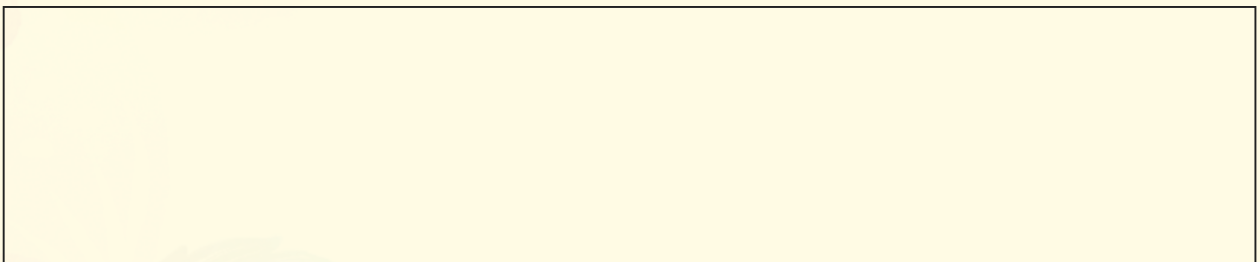
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 23
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



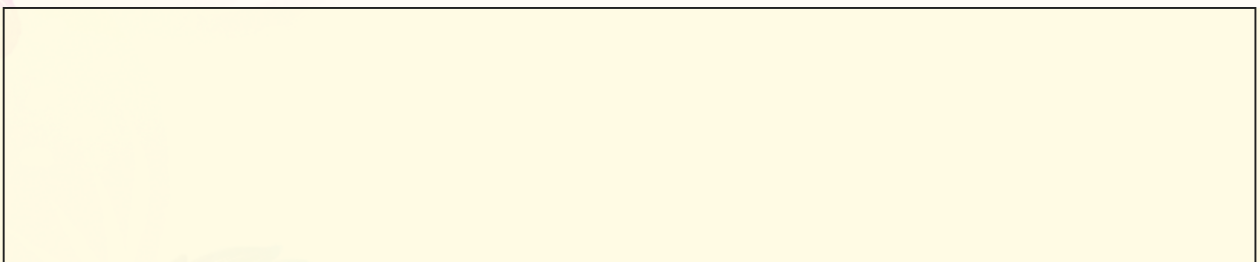
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 24
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

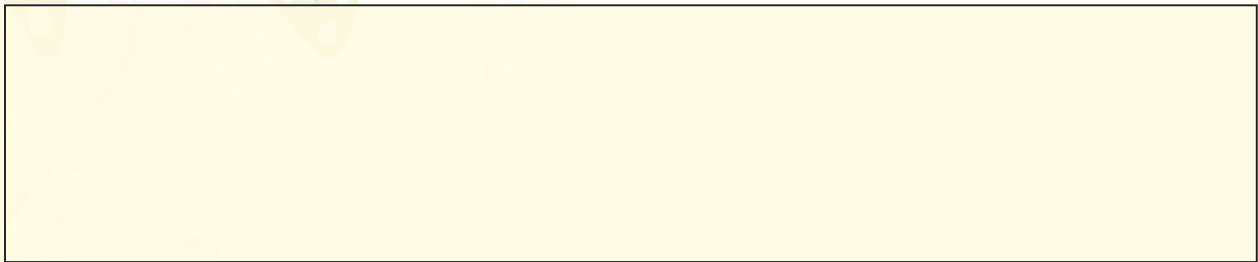
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



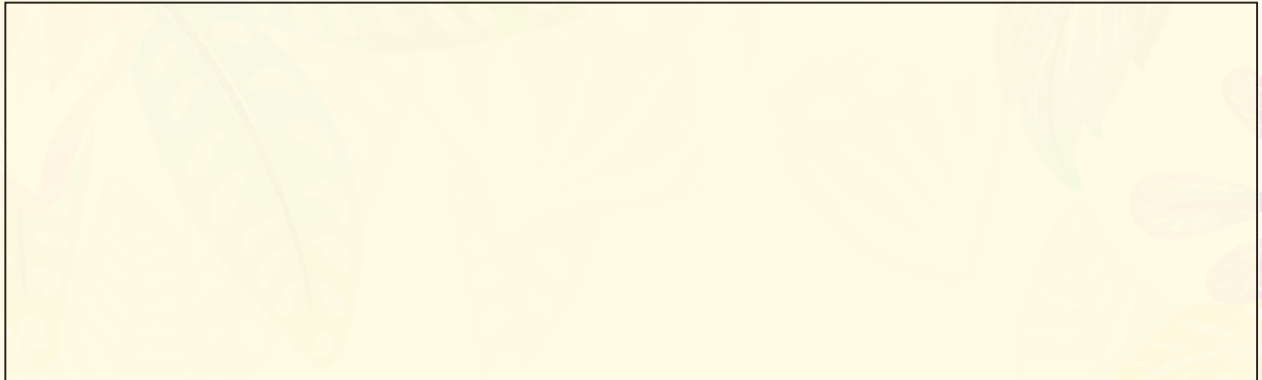
Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



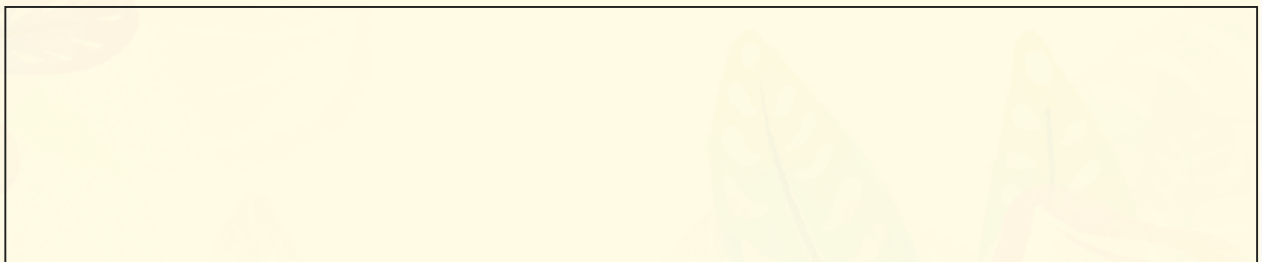
Tag 25
Eigene Notizen



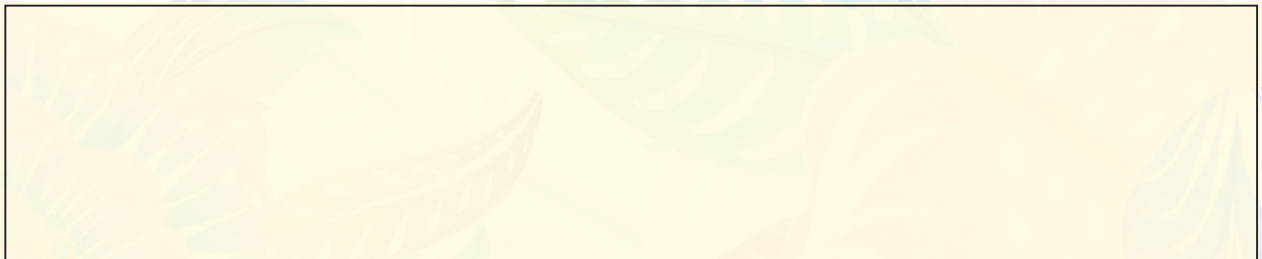
Was hat mir heute Energie geraubt?



Was habe ich dabei gefühlt?



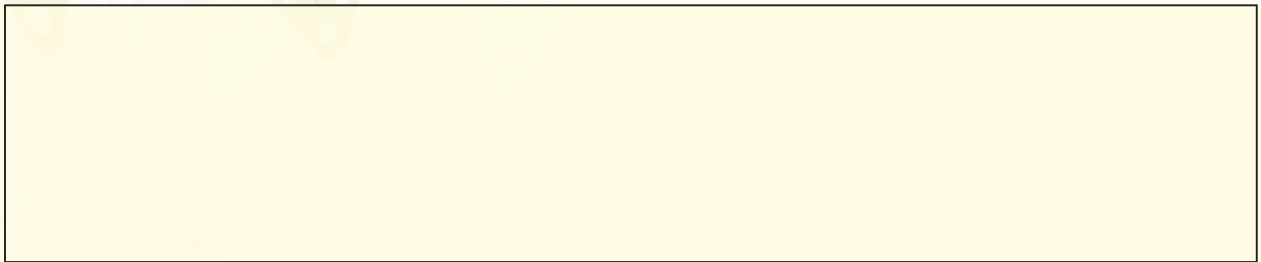
Wo habe ich das Gefühl gespürt?



Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



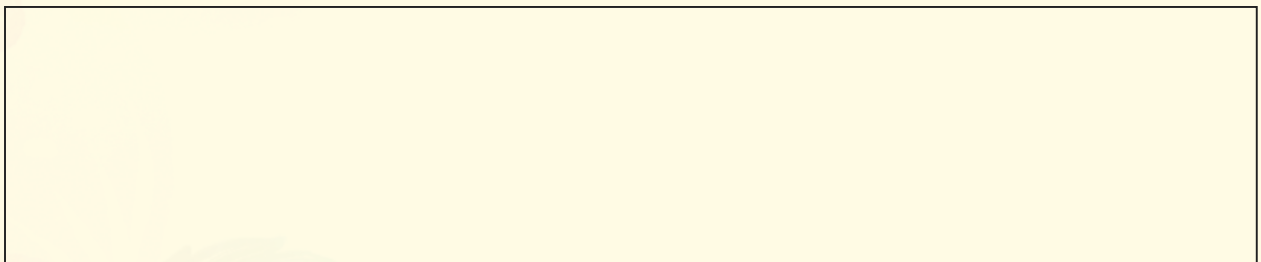
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 26
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

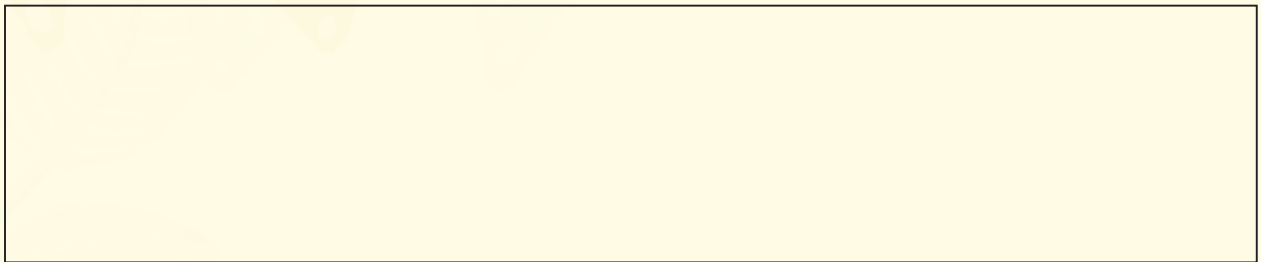
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



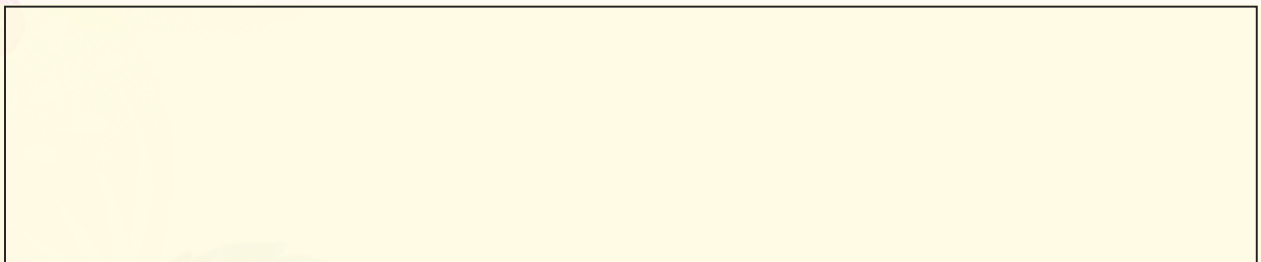
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 27
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

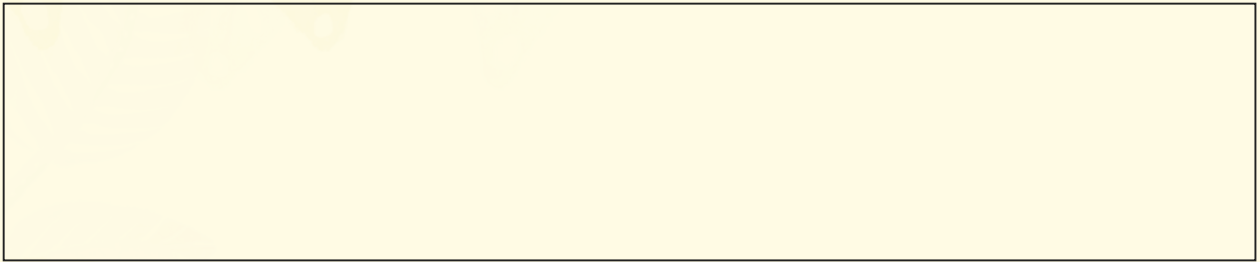
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



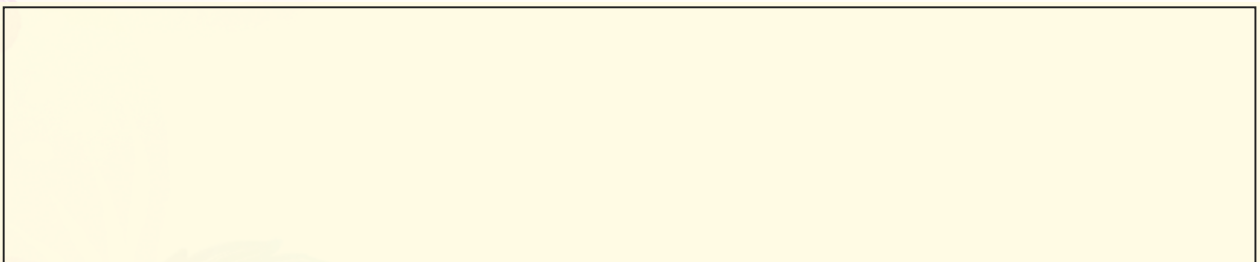
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 28
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

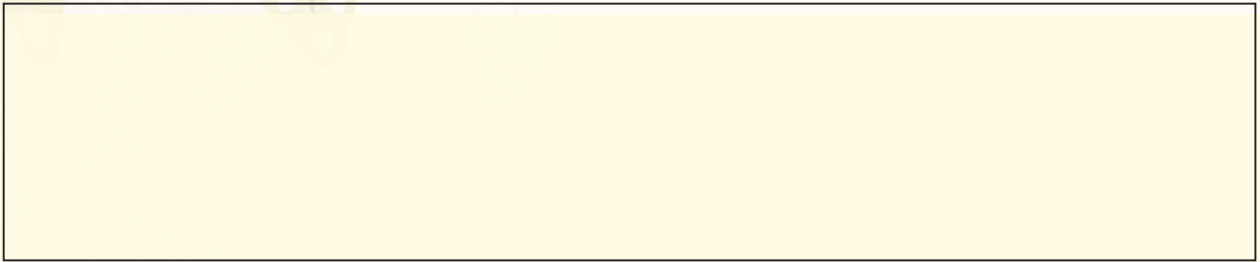
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



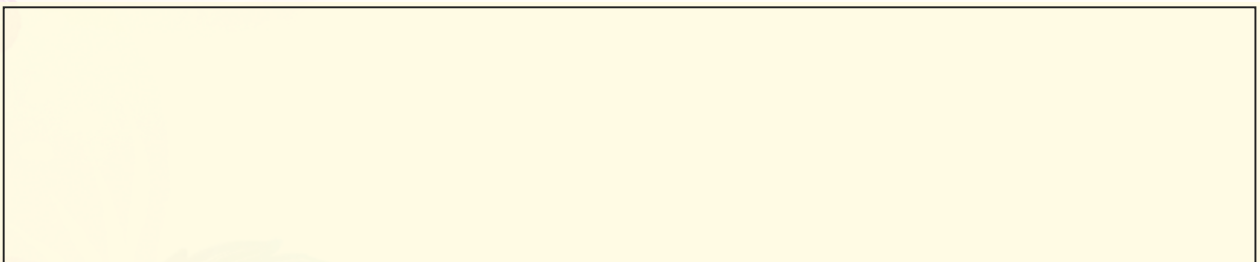
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



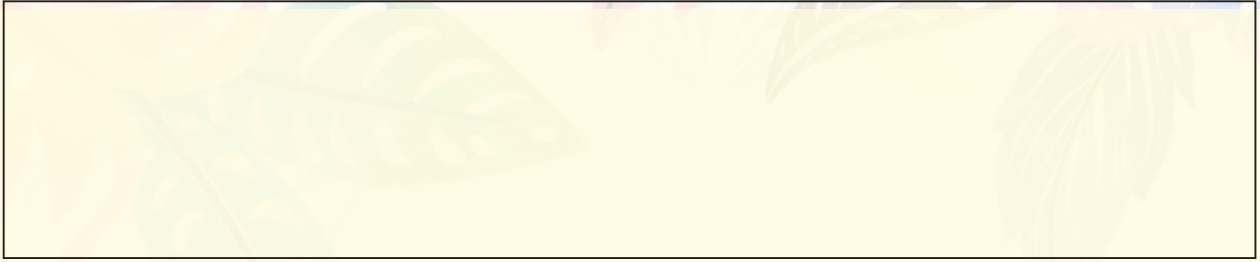
Tag 29
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

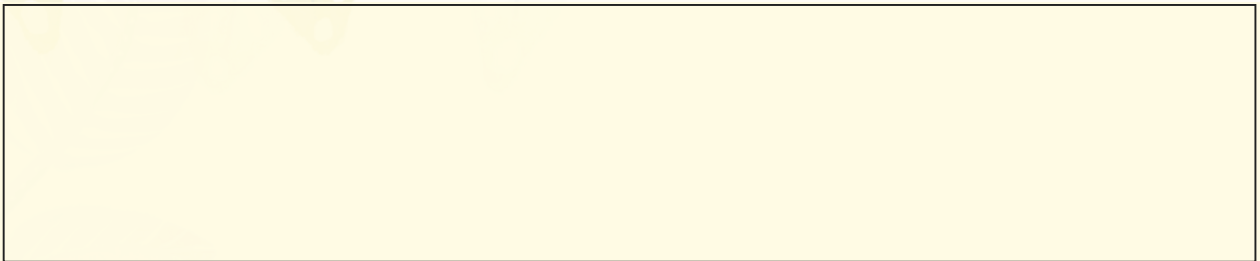
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



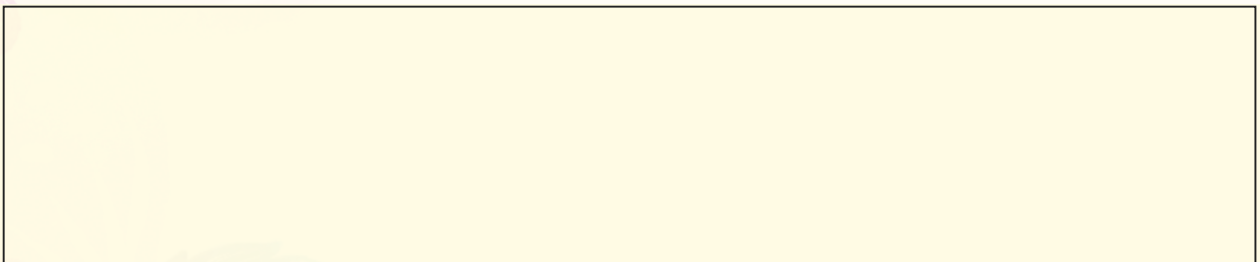
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 30
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

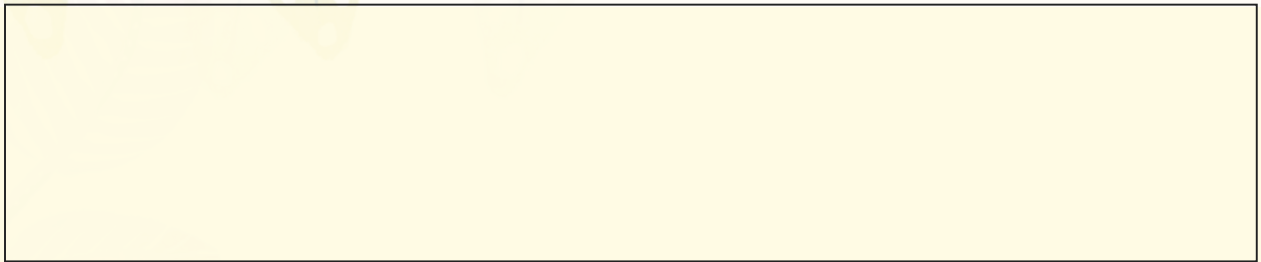
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



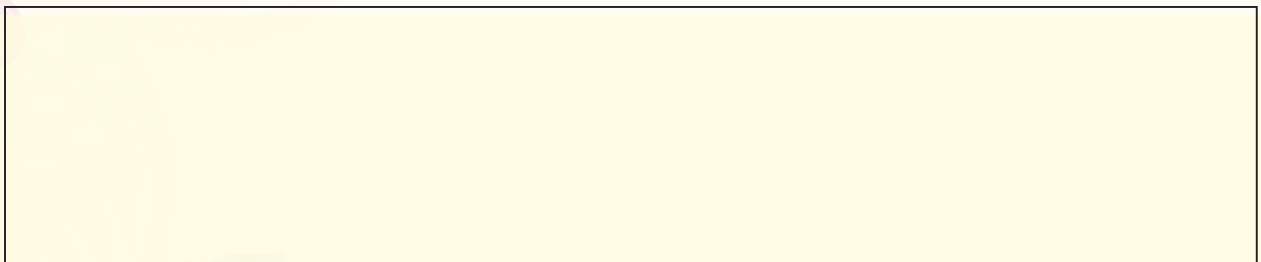
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Tag 31
Eigene Notizen

Was hat mir heute Energie geraubt?

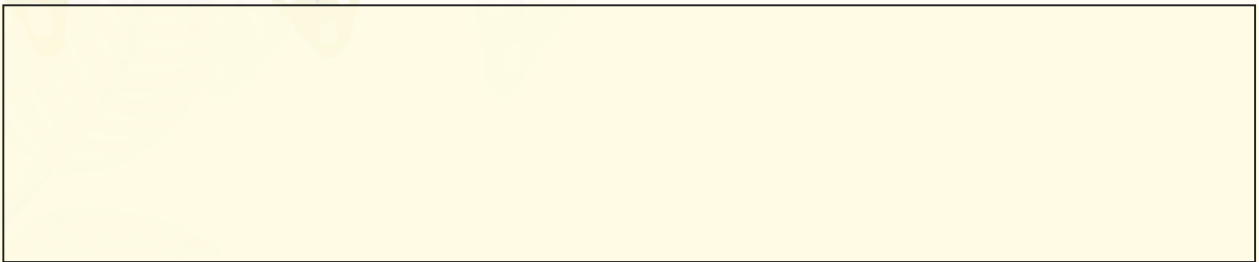
Was habe ich dabei gefühlt?

Wo habe ich das Gefühl gespürt?

Welche Gedanken hat dieser Vorfall ausgelöst?



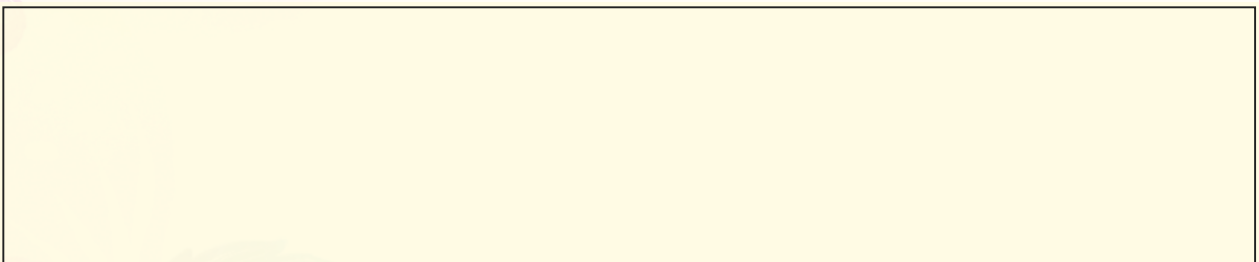
Mit welchem Verhalten habe ich reagiert?



Übung

Stelle dir jetzt vor, wie du im Idealfall auf die Situation reagiert hättest. Spiele diese Szene immer wieder in deinem Kopf durch, bis du schöne Gefühle zur erlebten Situation fühlst.

Notiere dir Stichworte zu dieser Situation.



Monatsresümee:

**Welche Trigger hast du identifiziert?
Welche sind immer wieder aufgetaucht?**

Wie haben sich deine Reaktionen verändert?

Worauf bist du diesen Monat stolz?

***"Das größte Abenteuer, das du jemals eingehen kannst,
ist das Abenteuer, dich selbst zu entdecken."***

Eleanor Roosevelt

Viel Freude bei der Begegnung mit deinem wahren Kern!

Teilen und Kopieren ist ausdrücklich erwünscht ❤️