



Mein Triggertagebuch

Was Deine Gefühle Dir zeigen wollen

Dieses Journal gehört:

Willkommen



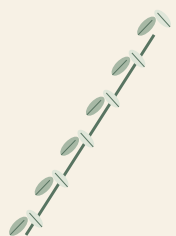
Manchmal geschieht etwas, das uns innerlich berührt, wütend oder traurig macht oder für einen Moment aus dem Gleichgewicht bringt.

Dieses Journal lädt Dich dazu ein, solche Augenblicke festzuhalten - nicht, um Dich zu bewerten, sondern um Dich selbst besser zu verstehen.

Deine Gefühle sind keine Gegner.

Oft möchten sie Dich auf etwas aufmerksam machen, das gesehen, verstanden oder liebevoll angenommen werden möchte.

Du musst hier nichts perfekt machen. Ein paar ehrliche Sätze genügen. Begegne allem, was sich zeigt, mit Freundlichkeit und Mitgefühl.



Wahrnehmen ist bereits der Anfang von Veränderung.



So nutzt Du die Übung



1 Innehalten

Atme einen Moment durch. Nimm wahr, was gerade in Dir geschieht.

2 Festhalten

Notiere die Situation und Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

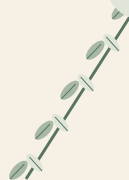
3 Freundlich hinsehen

Frage Dich, was dieses Gefühl schützen oder Dir zeigen möchte.

4 Muster erkennen

Schau nach ein oder zwei Wochen zurück. Welche Themen begegnen Dir wieder?

Es geht nicht darum, sofort eine Lösung zu finden. Lass Deine Notizen zunächst einfach stehen.



Mein Eintrag 1

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 2

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 3

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 4

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 5

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 6

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 7

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 8

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 9

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Mein Eintrag 10

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Was ist geschehen?

Beschreibe den Moment möglichst konkret.

Was habe ich gedacht?

Welche Sätze oder Bilder waren sofort in Deinem Kopf?

Was habe ich gefühlt?

Du kannst mehrere Gefühle nebeneinander notieren.

Wo habe ich es im Körper gespürt?

Zum Beispiel Enge, Wärme, Druck, Unruhe oder Schwere.

Was könnte mein Gefühl mir zeigen wollen?

Welches Bedürfnis, welcher Wert oder welche alte Erfahrung berührt mich?

Was brauche ich jetzt?

Ein freundlicher Satz an Dich selbst kann genügen.

Meine wiederkehrenden Muster

Schau Dir nun Deine Einträge in Ruhe an. Du musst nichts erzwingen. Markiere nur, was Dir wiederholt begegnet.

Welche Situationen haben mich mehrfach berührt?

Gibt es ähnliche Personen, Worte, Erwartungen oder Momente?

Welche Gefühle oder Gedanken kehren wieder?

Vielleicht zeigt sich ein vertrauter innerer Satz.

Welche zwei oder drei Kernthemen erkenne ich?

Oft kosten uns nur wenige Themen immer wieder Kraft.

Was ich liebevoll verändern möchte



Was verstehe ich heute besser über mich?

Welche Zusammenhänge sind sichtbar geworden?

Was möchte ich mir künftig in solchen Momenten sagen?

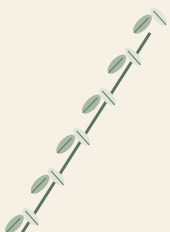
Formuliere einen Satz, der Dich stärkt und nicht überfordert.

Welcher kleine Schritt würde mir guttun?

Klein und wirklich machbar ist vollkommen genug.

Mit wem möchte ich darüber sprechen?

Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche.



Gemeinsam mit Deinem Kind



Du kannst diese Übung auch mit Deinem Kind teilen. Dabei muss es nicht alle Fragen beantworten. Vielleicht möchte es malen, Farben wählen oder nur einen Satz sagen.

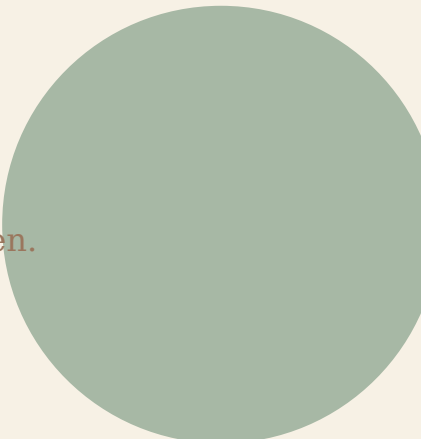
Sanfte Fragen können sein:

- Was ist gerade passiert?
- Welches Gefühl ist jetzt besonders groß?
- Wo spürst Du es in Deinem Körper?
- Was würde Dir jetzt helfen?

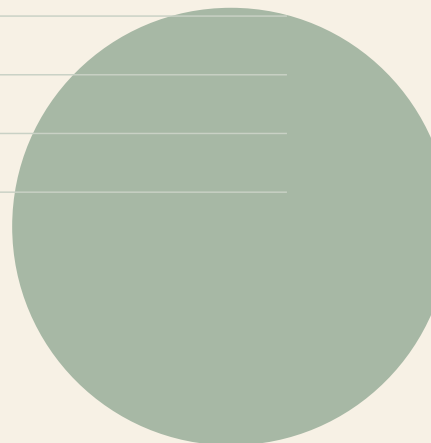
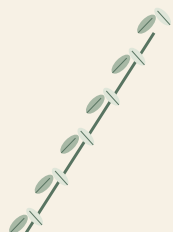
Wichtig ist nicht, dass Dein Kind die „richtigen“ Worte findet. Deine ruhige, zugewandte Gegenwart ist bereits ein Teil der Übung.



Verbindung entsteht dort, wo Gefühle sein dürfen.



Meine Gedanken und Erkenntnisse





Du darfst Dir selbst begegnen mit Freundlichkeit.

Allein Deine Muster bewusst wahrzunehmen, kann ein wichtiger Teil der Heilung sein. Denn was Du liebevoll erkennst, kann sich nach und nach verändern.

Weitere Impulse und ein kostenloses Kennenlerngespräch:

www.seieinwohlfuehlmensch.de

Sei ein Wohlfühlmensch