

# Deine Trigger identifizieren und verändern

Was hat dich heute „getriggert“? Was hat dich heute in Aufruhr versetzt?	Was hast du in deinem Körper wahrgenommen und was hast du gefühlt?	Welche eigenen Erfahrungen oder Annahmen könnten dahinter stecken?	Wie könntest du in Zukunft Eskalation vermeiden? Was könntest du noch tun?
--	--	--	--

--	--	--	--