



Heute gehst Du einen Schritt tiefer. Dieses Kapitel lädt Dich ein, die Wurzel eines Deiner Trigger zu erforschen und Deine Emotion bewusst zu spüren – ohne sie zu bewerten.

Die Schattenwurzel

Nimm Dir einen der Trigger aus Deinem Triggertagebuch und frage Dich:

Wann habe ich mich das erste Mal so gefühlt?

.....

.....

.....

Gibt es eine Kindheitserinnerung dazu?

.....

.....

.....

Wie hat mein Umfeld damals auf meine Emotion reagiert?

.....

.....

.....

Atme bewusst in Deinen Körper, heiße Dein Gefühl willkommen und schreibe in zwei bis drei Sätzen auf, was Du erkennst.

Ziel ist kein Urteil, sondern die Trigger zu Verstehen.



