



## Triggertagebuch

Datum:

Was war der Auslöser?  
(Trigger)

- Ereignisse
- Situationen
- Bestimmte Personen
- ...

Was habe ich gefühlt?

- Wut
- Angst
- Hilflosigkeit
- Scham
- Nervosität
- ...

Welche Gedanken kamen  
hoch?

- Das stimmt alles nicht
- Natürlich mache ich das falsch
- Die nerven mich alle
- ...

Was habe ich im Körper  
gspürt?

- Magenkrämpfe
- Schweißausbruch
- Schneller Atmung
- Kopfschmerzen
- innere Ruhe
- ...

Wie habe ich mich  
verhalten?  
(Reaktionsmuster /  
Verhaltensmuster)

- habe mich verteidigt
- bin weggelaufen
- habe nichts mehr gesagt
- habe Witze gerissen
- habe das Thema gewechselt
- ...



## Triggertagebuch

Datum:

Was war der Auslöser?  
(Trigger)

- Ereignisse
- Situationen
- Bestimmte Personen
- ...

Was habe ich gefühlt?

- Wut
- Angst
- Hilflosigkeit
- Scham
- Nervosität
- ...

Welche Gedanken kamen  
hoch?

- Das stimmt alles nicht
- Natürlich mache ich das falsch
- Die nerven mich alle
- ...

Was habe ich im Körper  
gspürt?

- Magenkrämpfe
- Schweißausbruch
- Schneller Atmung
- Kopfschmerzen
- innere Ruhe
- ...

Wie habe ich mich  
verhalten?  
(Reaktionsmuster /  
Verhaltensmuster)

- habe mich verteidigt
- bin weggelaufen
- habe nichts mehr gesagt
- habe Witze gerissen
- habe das Thema gewechselt
- ...