

# Mein Anti-Trigger-Plan

Denk an eine Situation, die immer wieder schwierige Gefühle in dir auslöst.

Was nimmst du wahr, wenn du in dieser Situation bist? Wie äußert sich für dich der Stress, den diese Situation auslöst – sowohl auf körperlicher als auch auf Gefühlsebene?

Denk nun an deine SNBRR-Übung zurück. Was an dieser Übung ist dir leichtgefallen? Was fandest du schwierig?

Wie wäre diese Situation normalerweise abgelaufen? Hat die SNBRR-Übung etwas daran geändert?