

Analyse Bogen



www.dein-inneres-kind.de

1 TRIGGER SITUATION

Was ist passiert?

Trigger-Stärke

GEFÜHLE

Welche belastenden Gefühle hast Du wahrgenommen? Markiere die stärksten.

- Trauer
- Wut / Ärger
- Angst
- Einsamkeit
- Hilflosigkeit / Ohnmacht
- Frustration
- Schuld
- Scham / Peinlich
- Ekel
- Eifersucht

BEDÜRFNISSE

Markiere die Bedürfnisse, die in dieser Situation bei Dir unerfüllt waren.

- Sicherheit
- Verbundenheit
- Selbstbestimmung
- Wertschätzung / Anerkennung
- Annahme
- Mitgefühl
- Aufmerksamkeit / Gesehen werden
- Respekt / Ernstgenommen werden
- Zugehörigkeit / Gemeinschaft
- Erholung
- Spiel / Leichtigkeit
- Berührung / Zärtlichkeit

Wie will Dein Inneres Kind reagieren?

Was wird passieren, wenn Dein Inneres Kind reagiert?

Will ich das, was aller Wahrscheinlichkeit nach passieren wird?

JA

NEIN

Was will ich?

Wie erreiche ich das?

dein inneres
kind heilen

Markus Asano

Instagram @Inneres kind heilen

Facebook @asanomarkus

Podcast "Dein Inneres Kind heilen" auf *Apple* & *Spotify*

YouTube-Kanal "Inneres Kind heilen"

TikTok @Inneres kind

Telegram @Inneres Kind heilen

Alle Rechte vorbehalten

Sämtliche Rechte, insbesondere die Rechte der Vervielfältigung und Verbreitung, liegen bei Markus Asano. Kein Teil dieses PDFs darf ohne ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Markus Asano in irgendeiner Form, sei es durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren, reproduziert, elektronisch gespeichert, vervielfältigt oder weitergegeben werden.

www.dein-inneres-kind.de