

## Trigger

Beispiele für Trigger sind:

- Hormonelle Umschwünge – wie Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre, Pubertät.
- Medikamente – Antidepressiva, Antibiotika, Cortison, Impfungen, Antibabypille, Hormonspirale
- Körperlicher Stress – Infekte, Operationen, Zahnbehandlungen, Schlafstörungen, Unfälle.
- Emotionaler Stress – Traumata, Druck, Scheidung, Verlust, Konflikte.
- Ernährung – Zucker, Koffein, Alkohol, Unverträglichkeiten

Also wenn z. B. Rauchen, Süßes oder bestimmte Traumata deine Trigger sind dann schreibe sie dir hier unbedingt mit auf.

Deine möglichen Trigger:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....