

## Reflexionsfragen

1. Welche der sechs Bindungswurzeln konntest du in deiner Kindheit entwickeln, wofür bist du dankbar?
2. In welchen Situationen fühlst du dich heute getriggert oder besonders verletzlich?
3. Welche Emotionen werden in diesen Situationen ausgelöst? Vielleicht Traurigkeit, Wut oder Scham oder etwas anderes?
4. Erkennst du eine Verbindung zu deinen Bindungserfahrungen in der Kindheit?
5. Was möchtest du heute, aus deinem Erwachsenen-Ich liebevolles zu dir sagen?

Lass dir Zeit für diese Reflexion und bring deine Gedanken gerne in das Gefühlscoaching.