

SEMINAR:

# LERNE MIT TRIGGERN UMZUGEHEN



*Glückstraining*  
SEMINARREIHE  
VON DANIELA STEINDL

**Gelassen in Beziehung & Familie  
statt automatisch reagieren**

Ziel ist es, die eigenen Trigger zu  
erkennen, ihre Ursachen zu  
verstehen und Techniken zum  
Lösen dieser Trigger zu erlernen –  
**für Nähe statt Machtkampf**



**22. Mai 2026**



**17:00 – 18:30 Uhr**



**Dorfzentrum Götzles**  
Götzles 20, 3830 Waidhofen/Thaya



**35,-**

## INHALTLICHER FOKUS:

- ✦ Was sind emotionale Trigger und wie entstehen sie?
- ✦ Die Rolle eigener Prägungen bei Konflikten mit Kindern, Partnern und im Alltag
- ✦ Erkennen, was dahinter steckt, und Trigger identifizieren
- ✦ Wege finden, um aus dem automatischen Reagieren auszusteigen
- ✦ Praktische Übungen, um Trigger zu lösen

*Entdecke meine anderen Seminare zur Glücks-  
trainingsreihe auf meiner Website.*

**Anmeldung unter:**

info@energiepraxis-im-wald4tel.at  
oder via WhatsApp  
+43 664 38 99 752



www.energiepraxis-im-wald4tel.at