

Selbstcheck Trauma - Praxis Lic.phil. Delia Schreiber

Zutreffendes bitte ankreuzen:

Haben Sie eines oder mehrere Ereignisse selbst erlebt, miterlebt oder beobachtet, bei dem

- Sie oder jemand anderes körperlich von Verletzungen oder dem Tod bedroht war?
- Sie selbst schwer verletzt wurden?
- Jemand anderes schwer verletzt wurde oder sogar starb?
- Sie oder jemand anderes emotional oder seelisch schwer verletzt wurde?
- Sie oder jemand anderes ständig versteckt (!) emotional misshandelt und abgewertet wurde?

Fühlen Sie sich aus einem anderen Grund emotional und seelisch dauerhaft sehr verletzt?

Haben Sie eine belastende Situation erlebt, in der Sie sich gänzlich ohnmächtig und handlungsunfähig gefühlt haben?

Haben Sie manchmal das Gefühl von einer unbestimmten Gefahr, das sich sogar zu einer Panikattacke ausweiten kann?

Plagen Sie Erinnerungen in Form von wiederkehrenden Gedanken, inneren Bildern, Träumen oder Körperwahrnehmungen?

Verspüren Sie emotionale Aufruhr oder auch körperliche Reaktionen, wenn etwas passiert, das Sie an ein früheres, für Sie sehr belastendes Ereignis erinnert?

Vermeiden Sie Menschen, Orte, Situationen, vielleicht sogar Gespräch, Gedanken und Gefühle, die etwas mit einem belastenden Ereignis zu tun haben und fühlen sich diesbezüglich unfrei und ohnmächtig?

Gibt es belastende Ereignisse, die Sie sich nur unvollständig in Erinnerung rufen können?

Zusätzlich zu einem oder mehreren der obigen Symptomen zeigen sich unter Umständen folgende Anzeichen:

Fühlen Sie sich manchmal unerklärlich getrennt und entfremdet von anderen Menschen?

Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Leiden Sie unter Reizbarkeit und Wutausbrüchen?

Haben Sie oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?

Haben Sie oft eine unerklärliche Angst, von anderen verletzt, missachtet, ignoriert oder abgewertet zu werden?

Haben Sie den Eindruck mehr Angst zu haben als andere Menschen?

Erleben Sie oft übertriebene Schreckreaktionen?

Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Gefühle und Stimmungen stärker ausgeprägt sind als bei anderen Menschen und mehr schwanken?

Auswertung

0 Kreuzchen	Sehr wahrscheinlich keine traumatische Belastung
1 bis 3 Kreuzchen	Die Möglichkeit, dass Sie traumatisiert sein könnten, sollte in Betracht gezogen werden
Mehr als 3 Kreuzchen	Ein Trauma ist wahrscheinlich