

Check von Traumasymptomen

0 = Sie glauben über die betreffende Fähigkeit überhaupt nicht zu verfügen

5 = die Aussage bringt Ihr Gefühl sehr präzise zum Ausdruck

1	Geordnete Erinnerung an den Verlauf der Ereignisse	0	1	2	3	4	5
2	Fähigkeit, Anweisungen oder Informationen zu verstehen	0	1	2	3	4	5
3	Gefühl, sich in der Umgebung orientieren zu können	0	1	2	3	4	5
4	Fähigkeit, Gegenstände aufzubewahren und wiederzufinden (z.B. Schlüssel)	0	1	2	3	4	5
5	Fähigkeit, das Fließen im Körper zu erleben	0	1	2	3	4	5
6	Gefühl der persönlichen Stärke	0	1	2	3	4	5
7	Fähigkeit, mit schwierigen Situationen fertig zu werden	0	1	2	3	4	5
8	Realistisches Gefühl, die Dinge unter Kontrolle zu haben	0	1	2	3	4	5
9	Fähigkeit zu fokussieren und sich zu konzentrieren	0	1	2	3	4	5
10	Normales Träumen	0	1	2	3	4	5
11	Ausbleiben von "Flash Backs" (Rückblenden)	0	1	2	3	4	5
12	Ununterbrochener, befriedigender Schlaf	0	1	2	3	4	5
13	Ausgeruht und im Besitz der für den normalen Alltag erforderlichen Energie	0	1	2	3	4	5
14	Emotionales Gleichgewicht	0	1	2	3	4	5
15	Wut, die der jeweiligen Situation angemessen ist	0	1	2	3	4	5
16	Entspannte Wachheit in Situationen ohne Bedrohung	0	1	2	3	4	5
17	Gefühl größerer Sicherheit	0	1	2	3	4	5
18	Fehlen erhöhter Nervosität	0	1	2	3	4	5
19	Gefühl, Wahl-Möglichkeiten zu haben	0	1	2	3	4	5
20	Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Körper	0	1	2	3	4	5
21	Gefühl der Eigenständigkeit	0	1	2	3	4	5
22	Gefühl, fähig zu sein	0	1	2	3	4	5
23	Bewegungsfreiheit	0	1	2	3	4	5
24	Ausbleiben wiederkehrender Spannungs- oder Schmerzmuster	0	1	2	3	4	5
25	Gefühl, sich zeitlich orientieren zu können	0	1	2	3	4	5
26	Geringere Neigung zu Unfällen	0	1	2	3	4	5
27	Gefühl der inneren Verbundenheit und Einheit	0	1	2	3	4	5
28	Gefühl der Verbundenheit mit anderen	0	1	2	3	4	5
29	Über das traumatische Erlebnis sprechen, ohne von Gefühlen überwältigt zu werden	0	1	2	3	4	5
30	Gefühl, dass das traumatische Ereignis definitiv vorüber ist	0	1	2	3	4	5
31	Ein größeres Maß an innerer Ruhe	0	1	2	3	4	5
32	Ausbleiben von Angst oder Panikgefühlen	0	1	2	3	4	5
33	Abnahme ungewöhnlicher Reizbarkeit	0	1	2	3	4	5
34	Essverhalten hat sich normalisiert	0	1	2	3	4	5
35	Sexualität ist wieder befriedigend	0	1	2	3	4	5
36	Selbstachtung tritt an die Stelle von Scham oder Schuldgefühlen	0	1	2	3	4	5
37	Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden	0	1	2	3	4	5
38	Freude am Zusammensein mit anderen	0	1	2	3	4	5
39	Chronische Schmerzen sind gelindert oder verringert	0	1	2	3	4	5
40	Übermäßige Vorsicht u. Wachsamkeit haben sich normalisiert	0	1	2	3	4	5
41	Ein funktionierendes Unterstützungssystem existiert	0	1	2	3	4	5
42	Fähigkeit, offen zu sein und Verletzlichkeit zuzulassen ist wiederhergestellt	0	1	2	3	4	5
43	Mitgefühl sich selbst und der Situation gegenüber	0	1	2	3	4	5
44	am Leben interessiert sein	0	1	2	3	4	5
45	Angst ist nicht mehr überwältigend	0	1	2	3	4	5

46	Wutgefühle haben sich normalisiert; es kommt nicht mehr zu Überreaktionen	0	1	2	3	4	5
47	Beziehungen zu anderen Menschen funktionieren	0	1	2	3	4	5
48	Fähigkeit, sich auch wohl zu fühlen, wenn man allein ist	0	1	2	3	4	5
49	Fähigkeit, sich selbst und andere zu unterstützen	0	1	2	3	4	5
50	Eine persönliche Zukunftsperspektive haben	0	1	2	3	4	5
51	Gefühl von Optimismus und Hoffnung	0	1	2	3	4	5
52	Körper fühlt sich stark und ganz	0	1	2	3	4	5
53	Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3	4	5
54	Fähigkeit zu planen und Projekte zu vollenden	0	1	2	3	4	5
55	Fähigkeit, um Hilfe zu bitten	0	1	2	3	4	5
56	Fähigkeit, Ressourcen zu erkennen u. auszubauen	0	1	2	3	4	5
57	Fähigkeit, NEIN zu sagen	0	1	2	3	4	5
58	Zugang zu adäquatem sprachlichem Ausdruck	0	1	2	3	4	5
59	Gefühl, im eigenen Körper präsent zu sein	0	1	2	3	4	5
60	Fähigkeit, dem Fluß des Lebens zu folgen	0	1	2	3	4	5
61	Bewegung ist frei und leicht	0	1	2	3	4	5
62	Fähigkeit, die beruflichen Anforderungen zu bewältigen	0	1	2	3	4	5
63	Fähigkeit, Beziehungen gerecht zu werden	0	1	2	3	4	5
64	Fähigkeit, Freude zuzulassen	0	1	2	3	4	5
65	Freude an der Umgebung und an Aktivitäten	0	1	2	3	4	5
66	Engagiert am Leben teilnehmen	0	1	2	3	4	5
67	Fähigkeit, am Unfallort oder am Ort des Traumas vorbeizufahren	0	1	2	3	4	5
68	Keine Angst vor Unbekanntem	0	1	2	3	4	5
69	Bereitschaft, zuzuhören und das Gesagte ruhig aufzunehmen	0	1	2	3	4	5
70	Gefühl, Energie zu haben, statt chronisch erschöpft zu sein	0	1	2	3	4	5
71	Fähigkeit, nach Schrecken Bedrohung wieder in den Zustand der Entspannung zurückzukehren	0	1	2	3	4	5
72	Neugierde; das Bedürfnis, Dinge zu erforschen	0	1	2	3	4	5
73	Gefühl für den persönlichen Raum, die persönlichen Grenzen	0	1	2	3	4	5
74	Erinnerungen an das Trauma erscheinen weniger bedrohlich	0	1	2	3	4	5
75	Wörter erinnern, das Denken ist klar	0	1	2	3	4	5
76	Fähigkeit, sich auszuruhen, ist wiederhergestellt	0	1	2	3	4	5
77	Befreiung von Suchtverhalten	0	1	2	3	4	5
78	Befreiung von Zwangsverhalten und Kontrollbesessenheit	0	1	2	3	4	5
79	Körperliche und geistige Ruhe finden	0	1	2	3	4	5
80	Empathie, Mitgefühl und Akzeptieren von Leiden	0	1	2	3	4	5
81	Gefühl für die eigenen zeitlichen Bedürfnisse und den eigenen Rhythmus	0	1	2	3	4	5
82	Gefühl der Leichtigkeit und des Fließens	0	1	2	3	4	5
83	Fähigkeit, sich gegenüber belastenden Ereignissen oder unangenehmen Menschen zu verschließen	0	1	2	3	4	5
84	Fähigkeit, sich traumatische Erlebnisse zu erinnern, ohne diese als belastend zu erleben	0	1	2	3	4	5
85	Selbstvertrauen ist gestärkt	0	1	2	3	4	5
86	Zwischen Dingen, auf die man Einfluß hat, und solchen, auf die man keinen Einfluß hat, unterscheiden können	0	1	2	3	4	5

Antworten, die mit 0, 1 oder 2 markiert sind, weisen auf Bereiche hin, die Sie noch weiterentwickeln sollten

Freuen Sie sich über alle Antworten, die Sie mit 3 oder höher bewertet haben

Bei Fragen bitte einfach anrufen:

089-1212 7915