

SELBSTCHECK TRAUMA

Hast du selbst erlebt, miterlebt oder beobachtet, dass du oder jemand...

- ... von schwerer Verletzung oder Tod bedroht war?
- ... seelisch schwer verletzt wurde?
- ... ständig (vielleicht versteckt) emotional misshandelt und abgewertet wurde?
- Fühlst du dich, ohne dass du den Grund dafür kennst, innerlich sehr verletzt?
- Hast du je eine Situation erlebt, in der du dich gleichzeitig voller Angst und vollkommen hilflos gefühlt hast?
- Hast du manchmal das Gefühl von Gefahr und Angst, die sich zur Panikattacke ausweiten kann?
- Leidest du unter den verschiedensten körperlichen Symptomen die zu wandern und sich immer wieder zu verändern scheinen? Trotzdem ist immer etwas körperlich Unangenehmes präsent?
- Plagen dich Erinnerung (wiederkehrende Gedanken, innere Bilder, Träume, unangenehme Körperwahrnehmungen?)
- Hast du Flashbacks? (Wahrnehmung eines früheren Ereignisses, als ob es wirklich jetzt gerade geschehen würde)
- Kommst du manchmal in emotionalen oder körperlichen Aufruhr, die nicht zur Situation zu passen scheint?
- Vermeidest du Menschen, Orte, Ereignisse, Stimmungen weil du das Gefühl hast, sie saugen deine Energie im Nu weg und lassen dich erschöpft zurück?
- Gibt es sehr unangenehme Erinnerungen, die du nur bruchstückhaft abrufen kannst?
- Hast du den Eindruck viel mehr Zeit für dich alleine zu brauchen als andere Menschen?
- Fühlst du dich zeitweise (!) unerklärbar getrennt und entfremdet von anderen Menschen, kennst aber normalerweise das Gefühl von Verbundenheit sehr gut?
- Leidest du unter Schlafstörungen?
- Leidest du unter Reizbarkeit und Wutausbrüchen, die dir nachher sehr leidtun?
- Hast du oft Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?
- Hast du oft eine unerklärliche Angst davor, von Menschen emotional verletzt werden zu können?
- Wenn jemand dich verbal attackiert, hast du dann das Gefühl, dass der Boden unter deinen Füßen wegbricht und du kaum noch klardenken kannst?
- Erlebst du oft übertriebene Schreckreaktionen?
- Hast du Mühe, für dich selbst einzustehen?

Ab 6 Kreuzchen ist eine Trauma Störung wahrscheinlich.

Ab 12 Kreuzchen ist eine Trauma Störung so gut wie gesichert.

Bitte beachte, dass nur eine Fachperson eine sichere Diagnose stellen kann.

Quelle: CTR Delia Schreiber Psychologin M.Sc., <https://www.ctr-therapie.com/>

