

Fragebogen Trauma/PTBS

Bitte kreuzen Sie jede Aussage an, die zu Ihnen und Ihrem Erleben passt:

Ich bin ständig besorgt, ständig in Angst, es könnte irgendetwas Schlimmes passieren

Ich denke immer wieder an eine schlimme Situation, durchlebe sie immer wieder

Ich fühle mich sehr oft von Personen oder Anforderungen an mich stark bedrängt

Ich schrecke zusammen bei Lichtblitzen oder Geräuschen

Ich habe oft schlimme Alpträume und Ängste in der Nacht

Ich werde sehr oft und sehr schnell wütend

Ich habe Panikattacken wie „aus dem Nichts“

Ich habe oft das Gefühl, wie leer zu sein und nicht ganz da zu sein

Ich reagiere oft auch auf kleine Dinge sehr stark emotional

Ich fühle mich sogar mit Freunden fremd und isoliert

Ich vermeide bestimmte Situationen oder Personen

Ich habe eine Vorliebe für gefährliche Situationen

Ich weine sehr oft – auch wegen Kleinigkeiten

Ich kann mich an manche Vorkommnisse nicht mehr erinnern oder bin sehr vergesslich

Ich kann keine Liebe mehr für andere Menschen empfinden

Ich habe starke Angst vor Krankheiten oder vor dem Tod

Ich bin ständig sehr müde

Ich habe körperliche Schmerzen (eventuell ohne physische Ursache)

Ich habe oft Kopfschmerzen, Hals- oder Rückenprobleme, Asthma, Störungen des Verdauungssystems, Darmkrämpfe oder ähnliches

Natürlich werden nicht alle diese Symptome ausschließlich durch Traumata verursacht und nicht jeder Mensch, der unter einem oder mehreren dieser Symptome leidet, ist automatisch traumatisiert. Dennoch ist bei Auftreten **eines** oder **mehrerer** dieser Symptome häufig ein traumatisches Geschehen der Auslöser dafür. Vor allem dann, wenn diese Symptome über länger Zeit (mehr als 4-6 Wochen) anhalten und sich eher verstärken und außerdem im eigenen Empfinden das Leben stark beeinträchtigen.

Dabei muss das traumatische Geschehen nicht zwangsläufig bewusst sein. Es kommt sogar häufig vor, dass man unter den Folgen eines Traumas leidet, das weit (oft viele Jahre) in der Vergangenheit liegt und von dem man entweder tatsächlich nichts weiß (weil man noch ein kleines Kind war) oder mit dem man diese Symptome nicht in Verbindung bringt, weil es doch schon so lange zurück liegt.

Für die Lösung des Traumas und die Befreiung von den Symptomen spielt es aber keine Rolle, ob man sich an das traumatische Geschehen erinnert oder nicht, da jedes Trauma im sog. Reptilienhirn, dem Hirnstamm, abgespeichert ist, welches über den Körper und körperlichen Empfindungen angesprochen werden kann. Genau hier setzt mein Ansatz der Traumabewältigung an. Wenn Sie unter einem oder mehreren dieser oben aufgeführten Symptomen leiden und sich von diesem Ballast gerne befreien möchten, nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf!

Marion Maier

Wege-zum-herzen.de

0176-64 72 63 24 (auch per Whats-App)

Marion.maier80@gmail.com

