

Die Trauma - Checkliste

Anhand der folgenden Aussagen können Sie für sich einschätzen, in welchem Maße sich noch Trauma-Symptome bei Ihnen zeigen oder sich bereits aufgelöst haben.

Die Zahlenscala 0 bis 5 soll Ihnen aufzeigen, wie stark Sie schon Fähigkeiten entwickelt haben.

5 bedeutet sehr gut entwickelt - 0 bedeutet noch gar nicht entwickelt.

1. Wie ist Ihr Gefühl für Ihre persönliche Stärke und Befähigung? 0 1 2 3 4 5
2. Wie kommen Sie mit schwierigen Situationen klar? 0 1 2 3 4 5
3. Das Gefühl Situationen unter Kontrolle zu haben 0 1 2 3 4 5
4. Die Fähigkeit zu fokussieren und sich zu konzentrieren 0 1 2 3 4 5
5. Das Gefühl sich in der Umgebung orientieren zu können 0 1 2 3 4 5
6. Tiefer, erholsamer Schlaf, keine Alpträume 0 1 2 3 4 5
7. Wie schätzen Sie Ihr emotionales Gleichgewicht ein? 0 1 2 3 4 5
8. Entspannte Präsenz, wenn keine reale Bedrohung besteht 0 1 2 3 4 5
9. Gefühl von Sicherheit 0 1 2 3 4 5
10. Normaler Schreckreflex, keine überhöhte Nervosität 0 1 2 3 4 5
11. Die Fähigkeit Möglichkeiten zu erkennen und sie zu nutzen 0 1 2 3 4 5
12. Gefühl von Kontakt zum eigenen Körper 0 1 2 3 4 5
13. Gefühl von Beweglichkeit und Leichtigkeit 0 1 2 3 4 5
14. Fähigkeit sich räumlich orientieren zu können
(z.B. Unfallvermeidung) 0 1 2 3 4 5
15. Wie weit können Sie über das traumatische Ereignis sprechen,
ohne von Ihren Gefühlen überrollt zu werden? 0 1 2 3 4 5
16. Wie weit können sie sich auf alltägliche Aktivitäten einlassen? 0 1 2 3 4 5
17. Ausbleiben von Angst-und Panikattacken 0 1 2 3 4 5
18. Abnahme von überhöhter Reizbarkeit oder Wutattacken 0 1 2 3 4 5
19. Abnahme von Scham - Selbstbewusstsein wächst 0 1 2 3 4 5

20. <u>Fähigkeit mit Problemen umzugehen</u>	0	1	2	3	4	5
21. <u>Sich am Zusammensein mit anderen erfreuen</u>	0	1	2	3	4	5
22. <u>Wenn alleine, wie weit fühlen Sie sich wohl mit sich?</u>	0	1	2	3	4	5
23. <u>Intakte Beziehungen mit anderen Menschen leben</u>	0	1	2	3	4	5
24. <u>Sich selbst befähigen und andere unterstützen</u>	0	1	2	3	4	5
25. <u>Entscheidungen treffen und diese auch auszuführen</u>	0	1	2	3	4	5
26. <u>Körper wird als sicherer Platz empfunden</u>	0	1	2	3	4	5
27. <u>Fähigkeit sich abzugrenzen und NEIN zu sagen</u>	0	1	2	3	4	5
28. <u>Fähigkeit, Talente in sich zu erkennen und diese zu nutzen</u>	0	1	2	3	4	5
29. <u>Gefühl von Vitalität statt ständig erschöpft zu sein</u>	0	1	2	3	4	5
30. <u>Fähigkeit, äußere Reize zu verarbeiten</u>	0	1	2	3	4	5
31. <u>Fähigkeit, sich nach einem Schrecken wieder in einen entspannten Zustand zurückzufinden</u>	0	1	2	3	4	5
32. <u>Neugierde, Dinge im Leben zu erforschen</u>	0	1	2	3	4	5
33. <u>Aufgelöstes Zwangs- und Suchtverhalten</u>	0	1	2	3	4	5
34. <u>Fähigkeit, stark belastende Situationen oder Menschen zu erkennen und sie bewusst zu meiden</u>	0	1	2	3	4	5
35. <u>Sich selbst zu vertrauen und danach zu handeln</u>	0	1	2	3	4	5

Je mehr Punkte Sie gesammelt haben, umso näher sind Sie Ihrer inneren Gesundheit.

Aussagen, die Sie mit 0, 1 oder 2 gekennzeichnet haben, bedürfen noch weitere Aufmerksamkeit und Entwicklung von Ihnen.