

Checkliste: Leiden Sie an Folgen aufgrund einer oder mehrerer traumatischer Erfahrungen?

Es ist wunderbar, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich mit sich selbst und Ihrem Erleben auseinanderzusetzen. Oft spüren wir, dass etwas in unserem Leben nicht ganz im Fluss ist, dass uns bestimmte Dinge immer wieder begegnen oder wir auf eine Weise reagieren, die wir selbst nicht ganz verstehen. Es kann sein, dass dahinter unverarbeitete Erfahrungen stecken, die als Trauma oder Traumafolgen bezeichnet werden. Viele der hier genannten Punkte sind eigentlich gesunde Reaktionen auf ungesunde Ereignisse – das ist ein ganz wichtiger Satz in der Traumatherapie, der entlasten kann.

Diese Checkliste soll Ihnen eine erste Orientierung geben, ob Sie möglicherweise von Traumafolgen betroffen sind. Sie ersetzt natürlich keine professionelle Diagnose durch eine Traumatherapeutin oder einen Traumatherapeuten, kann Ihnen aber helfen, ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, was in Ihnen vorgeht.

Beantworten Sie jede Frage bitte so ehrlich wie möglich auf einer Skala von 0 bis 5:

- 0 = trifft nicht zu
- 1 = sehr selten
- 2 = manchmal
- 3 = oft
- 4 = sehr häufig
- 5 = ständig

Checkliste: Bin ich von Traumafolgen betroffen? (20 Fragen)

1. **Fühlen Sie sich in manchen Situationen (oder generell) überwältigt oder völlig hilflos, auch wenn es scheinbar kleine Dinge sind?**

Das bedeutet: Ihr System fühlt sich von den Anforderungen des Moments überfordert, als könnten Sie nichts tun, um die Situation zu meistern.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. **Haben Sie ein chronisches Gefühl von innerer Unsicherheit oder Bedrohung, auch wenn objektiv keine Gefahr besteht?**

Das bedeutet: Ihr Nervensystem ist dauerhaft auf „Gefahrensuche“ eingestellt, was sich wie eine latente Anspannung anfühlt, selbst wenn alles ruhig ist.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. **Fühlen Sie sich manchmal „neben sich“, „wie hinter einer Glasscheibe“ oder nicht ganz im Hier und Jetzt anwesend?**

Das ist ein Schutzmechanismus Ihrer Psyche, um Sie vor Überforderung zu bewahren, indem Sie sich von Gefühlen, Erinnerungen oder der Realität abspalten. Es kann sich anfühlen, als wären Sie nicht ganz da oder nur ein Zuschauer Ihres eigenen Lebens.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. **Leiden Sie häufig unter einer grundlegenden inneren Unruhe, Anspannung oder einem Gefühl, ständig „auf der Hut“ sein zu müssen?**

Das ist eine chronische Übererregung Ihres Nervensystems, die sich in Nervosität, innerem Druck oder der Unfähigkeit, zur Ruhe zu kommen, äußert. Ihr Körper ist quasi immer im „Alarmmodus“.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. **Haben Sie oft Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder wachen Sie nachts mit Angst/Panik auf?**

Das bedeutet: Ihr Nervensystem kann nachts nicht ausreichend entspannen, weil es sich weiterhin in einem Alarmzustand befindet, auch im Schlaf.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. **Erleben Sie plötzlich auftretende, starke Angstgefühle oder Panikattacken, manchmal ohne erkennbaren Grund?**

Das bedeutet: Ihr Körper reagiert, als ob Sie in akuter Gefahr wären, obwohl Sie es im Moment vielleicht nicht sind. Dies sind oft abgespeicherte Überlebensenergien.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. **Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen, antriebslos, freudlos oder haben das Gefühl, die Lebendigkeit weicht aus Ihnen?**

Dies ist eine Reaktion, bei der das Nervensystem in eine Art „Shutdown“ oder Erstarrung geht, um sich vor Überforderung zu schützen. Es kann sich wie eine tiefe Müdigkeit, Gleichgültigkeit oder das Fehlen positiver Gefühle anfühlen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. **Werden Sie immer wieder von belastenden Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern oder körperlichen Empfindungen eingeholt, die sich auf Vergangenes beziehen?**

Das sind unwillkürliche, oft sehr lebhaft wiedererinnerungen an traumatische Ereignisse, die sich so anfühlen, als würden sie gerade wieder passieren.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. **Fällt es Ihnen schwer, tiefe, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen oder sich in ihnen sicher und verbunden zu fühlen?**

Das bedeutet: Frühkindliche oder wiederholte traumatische Erfahrungen können das Urvertrauen in Beziehungen erschüttern und es schwierig machen, echte Nähe zuzulassen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. **Haben Sie eine tiefe Angst davor, abgelehnt, zurückgewiesen oder verlassen zu werden, die Ihr Verhalten stark beeinflusst (z.B. sich ständig anzupassen)?**

Das bedeutet: Aus Erfahrungen der Vergangenheit kann sich die Überzeugung gebildet haben, dass Sie nicht gut genug sind oder sich ständig anpassen müssen, um angenommen zu werden.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. Fühlen Sie sich oft nicht gut genug, nicht wertvoll oder schämen Sie sich für sich selbst, auch ohne klaren Grund (geringes Selbstwertgefühl/Scham)?

Das bedeutet: Negative Erfahrungen können dazu führen, dass Sie sich innerlich immer wieder abwerten oder sich die Schuld geben, selbst wenn das unbegründet ist.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12. Macht Ihnen Veränderung oder Neues große Angst, sodass Sie lieber im Vertrauten bleiben, auch wenn es unangenehm oder sogar schädlich ist?

Das bedeutet: Ihr System empfindet Unvorhersehbarkeit als Bedrohung und versucht, die Kontrolle zu behalten, indem es am Bekannten festhält.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13. Haben Sie das Gefühl, alles perfekt machen oder stark kontrollieren zu müssen, um sich sicher zu fühlen, bis hin zur Erschöpfung?

Das bedeutet: Kontrolle kann ein Ersatz für fehlende innere Sicherheit sein. Sie versuchen, äußere Umstände zu beeinflussen, um ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu erlangen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Suchen Sie oft Zuflucht in bestimmten Verhaltensweisen (z.B. exzessives Essen, Sport, Arbeit, Substanzen), um unangenehme Gefühle zu betäuben oder zu entkommen?

Das bedeutet: Diese Verhaltensweisen sind oft Überlebensstrategien oder Kompensationsmechanismen, um mit überfordernden inneren Zuständen umzugehen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15. Leiden Sie unter chronischen körperlichen Beschwerden oder Schmerzen (z.B. Verdauungsprobleme, Verspannungen, Migräne), für die Ärzte keine klare Ursache finden?

Das bedeutet: Trauma wird im Körper gespeichert, und das Nervensystem kann chronisch überlastet sein, was sich in vielfältigen körperlichen Symptomen äußert.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16. Schieben Sie wichtige Aufgaben oder Entscheidungen häufig auf, obwohl Sie wissen, dass es Ihnen schadet, und fühlen sich dabei blockiert oder wie in „Schockstarre“ (Prokrastination)?

Das bedeutet: Ihr System reagiert mit Erstarrung oder Vermeidung, um sich vor einer befürchteten Bestrafung oder Überforderung zu schützen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17. Haben Sie oft das Gefühl von unkontrollierbarer Wut oder richten Sie Aggressionen gegen sich selbst (z.B. Selbstverletzung, Selbsthass) oder andere?

Das bedeutet: Wut und Aggression können ebenfalls Reaktionen auf erlebte Ohnmacht oder das Gefühl des Ausgeliefertseins sein und versuchen, Sie zu schützen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18. Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen, auch bei kleinen Dingen, weil Sie Angst vor den Konsequenzen oder vor Neuem haben?

Das bedeutet: Unsicherheit und die Angst vor Fehlern oder negativen Auswirkungen können Sie in die Unentschlossenheit treiben.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19. Zweifeln Sie oft an Ihrer eigenen Wahrnehmung, Ihren Gefühlen oder Ihrem Bauchgefühl, besonders in sozialen Situationen?

Das bedeutet: Wenn Ihre Wahrnehmung in der Vergangenheit abgewertet wurde, kann es schwierig sein, sich selbst zu vertrauen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20. Haben Sie das Gefühl, mehr zu "überleben" als wirklich zu "leben", und sind Sie nicht wirklich präsent im Moment, auch wenn Sie es versuchen?

Das bedeutet: Ihr System ist so sehr mit alten Überlebensstrategien beschäftigt, dass es schwierig ist, die Gegenwart vollständig zu erleben und zu genießen.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

AUSWERTUNG

Anzahl der Kreuze bei 2: _____ bei 3: _____

Anzahl der Kreuze bei 4: _____ bei 5: _____

Wenn Sie bei vielen Fragen eine höhere Zahl als 0 oder 1 angegeben haben, könnte es ein Hinweis darauf sein, dass Sie von Traumafolgen betroffen sind. Denken Sie daran, dass diese Symptome keine Schwäche sind, sondern oft sehr intelligente Anpassungsleistungen Ihres Systems an schwierige Umstände. Es ist ein Zeichen Ihrer inneren Stärke und Intelligenz, dass Sie bisher so gut damit zurechtgekommen sind.

Wenn Sie sich in vielen Punkten wiederfinden und darunter leiden, ist es sehr ratsam, professionelle Unterstützung zu suchen. Eine Traumatherapie kann Ihnen dabei helfen, diese Muster zu verstehen, zu integrieren und einen Weg zu mehr innerer Sicherheit und Lebendigkeit zu finden. Sie sind nicht allein damit, und Heilung ist möglich.