

Fragebogen zur Selbsteinschätzung bei möglicher Traumatisierung ohne Erinnerung an spezifische Ereignisse

Bitte beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich, indem du die entsprechende Antwort ankreuzt, die am besten zu deiner aktuellen Situation passt. Auch wenn du dich nicht an traumatische Ereignisse erinnern kannst, versuche die Fragen basierend auf deinen aktuellen Gefühlen zu beantworten.

1. Ich erlebe unerklärliche Ängste oder Panikattacken.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
2. Es fällt mir schwer, mich auf bestimmte Aktivitäten oder Aufgaben zu konzentrieren.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
3. Ich habe Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen oder Beziehungen zu pflegen.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
4. Meine Stimmung schwankt unerklärlich oder ich erlebe starke emotionale Ausbrüche.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
5. Ich habe Schlafprobleme oder Schwierigkeiten beim Einschlafen.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
6. Ich fühle mich oft überfordert, ohne einen klaren Grund dafür zu kennen.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
7. Ich neige dazu, mich selbst zu isolieren oder von sozialen Aktivitäten zurückzuziehen.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
8. Ich habe körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magenprobleme oder Muskelverspannungen, ohne ersichtlichen Grund.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
9. Mir fällt es schwer, mich selbst zu mögen oder positive Dinge über mich zu denken.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
10. Ich habe Schwierigkeiten, mich an alltägliche Ereignisse oder Informationen zu erinnern.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
11. Ich erlebe unerklärliche Phasen von Angst oder Depression.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
12. Es fällt mir schwer, mich auf soziale Interaktionen einzulassen.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
13. Ich habe Schwierigkeiten, Freude oder Zufriedenheit zu empfinden.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark

14. Ich fühle mich oft von anderen missverstanden oder nicht gehört.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
15. Ich neige dazu, mich selbst zu kritisieren oder Schuldgefühle zu haben.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
16. Ich erlebe Phasen von Reizbarkeit oder Wut, ohne ersichtlichen Grund.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
17. Mir fällt es schwer, mich auf die Zukunft zu freuen oder positive Erwartungen zu haben.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
18. Ich habe Schwierigkeiten, mich auf alltägliche Aufgaben zu konzentrieren.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
19. Ich empfinde oft Erschöpfung oder Müdigkeit.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark
20. Ich habe Schwierigkeiten, Vertrauen in meine eigenen Entscheidungen zu haben.
 0 - Überhaupt nicht 1 - Wenig 2 - Mäßig 3 - Stark 4 - Sehr stark

Bewerte deine Antworten entsprechend und errechne deine Punktzahl.

- **0-20 Punkte:** Deine Punktzahl deutet darauf hin, dass es unwahrscheinlich ist, dass du derzeit Anzeichen für eine ausgeprägte Traumatisierung zeigst.
- **21-40 Punkte:** Deine Punktzahl legt nahe, dass es Anzeichen für eine mögliche Traumatisierung geben könnte. Es wird empfohlen, professionelle Hilfe in Erwägung zu ziehen, um deine Situation genauer zu besprechen.
- **41-60 Punkte:** Deine Punktzahl deutet darauf hin, dass es wahrscheinlich ist, dass du an einer Traumatisierung leidest. Es ist dringend ratsam, sofort professionelle Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen.
- **61-80 Punkte:** Deine Punktzahl deutet darauf hin, dass du möglicherweise schwerwiegende Symptome einer Traumatisierung hast. Es ist sehr wichtig, sofort professionelle Hilfe zu suchen.

Bitte beachte, dass dieser Fragebogen keine endgültige Diagnose darstellt. Er dient lediglich zur Selbsteinschätzung und sollte als Anhaltspunkt dienen, um festzustellen, ob professionelle Hilfe erforderlich ist.

Es ist wichtig, dass du dir Hilfe zu suchst, wenn du das Gefühl hast, dass du unter den Folgen eines Traumas leidest, auch wenn du dich nicht an das Trauma erinnern kannst. Deine psychische Gesundheit ist so kostbar, und professionelle Unterstützung kann dabei helfen, die unsichtbaren Wunden zu heilen, die das Trauma hinterlassen hat.

Du bist es wert.