

# Traumasympptome

Schätzen Sie anhand der Zahlenskala ein,  
in welchem Maße sich Ihre Traumasympptome aufgelöst haben

**0 = bedeutet, daß, Sie über die betreffende Fähigkeit überhaupt nicht zu verfügen glauben**

**5 = bedeutet, daß, die Aussage Ihr Gefühl sehr präzise zum Ausdruck bringt**

## Welche Fortschritte habe ich gemacht?

1	Gefühl für die persönliche Stärke (Befähigung)	0	1	2	3	4	5
2	Fähigkeit, mit schwierigen Situationen fertig zu werden	0	1	2	3	4	5
3	Realistisches Gefühl, die Dinge unter Kontrolle zu haben	0	1	2	3	4	5
4	Fähigkeit zu fokussieren und sich zu konzentrieren	0	1	2	3	4	5
5	Fähigkeit, Anweisungen oder Informationen zu verstehen	0	1	2	3	4	5
6	Gefühl, sich in der Umgebung orientieren zu können; Fähigkeit, bisher unbekannte Orte zu finden	0	1	2	3	4	5
7	Fähigkeit, wichtige Gegenstände aufzubewahren und wiederzufinden (z.B. Autoschlüssel, Brille usw.)	0	1	2	3	4	5
8	Fähigkeit, das Fließen im Körper zu erleben	0	1	2	3	4	5
9	Akkurate sequentielle Erinnerung an den Verlauf der Ereignisse	0	1	2	3	4	5
10	Normales Traumleben	0	1	2	3	4	5
11	Ausbleiben von Rückblenden	0	1	2	3	4	5
12	Ununterbrochener, befriedigender Schlaf	0	1	2	3	4	5
13	Ausgeruht und im Besitz der für den normalen Alltag erforderlichen Energie	0	1	2	3	4	5
14	Emotionales Gleichgewicht	0	1	2	3	4	5
15	Wut, die der jeweiligen Situation angemessen ist	0	1	2	3	4	5
16	Entspannte Wachheit, wenn keine Bedrohung besteht	0	1	2	3	4	5
17	Gefühl größerer Sicherheit	0	1	2	3	4	5
18	Normaler Schreckreflex, Fehlen erhöhter Nervosität	0	1	2	3	4	5
19	Gefühl, verschiedene Möglichkeiten zu haben	0	1	2	3	4	5
20	Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Körper	0	1	2	3	4	5

21	Gefühl der Eigenständigkeit	0	1	2	3	4	5
22	Gefühl, fähig zu sein	0	1	2	3	4	5
23	Klarheit und Integration	0	1	2	3	4	5
24	Bewegungsfreiheit	0	1	2	3	4	5
25	Ausbleiben wiederkehrender Spannungs- oder Schmerzmuster	0	1	2	3	4	5
26	Gefühl, sich zeitlich orientieren zu können	0	1	2	3	4	5
27	Gefühl, sich räumlich orientieren zu können (geringere Neigung zu Unfällen)	0	1	2	3	4	5
28	Gefühl der inneren Verbundenheit und Einheit	0	1	2	3	4	5
29	Gefühl der Verbundenheit mit anderen	0	1	2	3	4	5
30	Fähigkeit, über das traumatische Erlebnis zu sprechen, ohne von Gefühlen überwältigt zu werden	0	1	2	3	4	5
31	Gefühl, daß das traumatische Ereignis definitiv vorüber ist	0	1	2	3	4	5
32	Fähigkeit, sich tiefer auf normale Aktivitäten einzulassen	0	1	2	3	4	5
33	Ein größeres Maß an innerer Ruhe	0	1	2	3	4	5
34	Ausbleiben von Angst oder Panikgefühlen	0	1	2	3	4	5
35	Abnahme ungewöhnlicher Reizbarkeit	0	1	2	3	4	5
36	Wieder normale Eßmuster	0	1	2	3	4	5
37	Sexualität ist wieder befriedigend	0	1	2	3	4	5
38	Selbstachtung tritt an die Stelle von Scham	0	1	2	3	4	5
39	Fähigkeit, mit Problemen fertig zu werden	0	1	2	3	4	5
40	Freude am Zusammensein mit anderen	0	1	2	3	4	5
41	Chronische Schmerzen sind gelindert, verringert oder erträglich geworden	0	1	2	3	4	5
42	Vorsicht u. Wachsamkeit haben sich normalisiert	0	1	2	3	4	5
43	Ein funktionierendes Unterstützungssystem existiert	0	1	2	3	4	5
44	Die Fähigkeit, präsent und offen zu sein und Verletzlichkeit zuzulassen, ist wiederhergestellt	0	1	2	3	4	5

45	Mitgefühl sich selbst und der Situation gegenüber	0	1	2	3	4	5
46	Interesse am Leben	0	1	2	3	4	5
47	Angst hat sich auf einem angemessenen Niveau eingependelt	0	1	2	3	4	5
48	Wutgefühle haben sich normalisiert, und es kommt nicht mehr zu Überreaktionen	0	1	2	3	4	5
49	Funktionierende Beziehungen zu anderen Menschen	0	1	2	3	4	5
50	Fähigkeit, sich auch wohl zu fühlen, wenn man allein ist	0	1	2	3	4	5
51	Innere Sicherheit hilft beim Anknüpfen von Beziehungen zu anderen Menschen	0	1	2	3	4	5
52	Fähigkeit, sich selbst und andere zu unterstützen	0	1	2	3	4	5
53	Entwicklung einer persönl. Zukunftsperspektive	0	1	2	3	4	5
54	Gefühl, kreativ zu sein	0	1	2	3	4	5
55	Erstarken von Optimismus und Hoffnung	0	1	2	3	4	5
56	Körper fühlt sich stark und als Ganzheit	0	1	2	3	4	5
57	Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3	4	5
58	Planen und Fertigstellen von Projekten	0	1	2	3	4	5
59	Das Gefühl, die Spanne der persönlichen Resilienz auszunutzen	0	1	2	3	4	5
60	Fähigkeit, um Hilfe zu bitten	0	1	2	3	4	5
61	Fähigkeit, Ressourcen zu erkennen u. auszubauen	0	1	2	3	4	5
62	Fähigkeit, ohne Umschweife nein zu sagen	0	1	2	3	4	5
63	Kontinuität im Denken	0	1	2	3	4	5
64	Zugang zu adäquatem sprachlichem Ausdruck	0	1	2	3	4	5
65	Kohärenz	0	1	2	3	4	5
66	Gefühl, im eigenen Körper präsent zu sein	0	1	2	3	4	5
67	Fähigkeit, Expansion zu tolerieren	0	1	2	3	4	5

68	Fähigkeit, dem Fluß des Lebens zu folgen	0	1	2	3	4	5
69	Größere Freiheit und Leichtigkeit der Bewegung	0	1	2	3	4	5
70	Fähigkeit, die beruflichen Anforderungen zu bewältigen	0	1	2	3	4	5
71	Fähigkeit, Beziehungen gerecht zu werden	0	1	2	3	4	5
72	Fähigkeit, Freude zuzulassen	0	1	2	3	4	5
73	Freude an der Umgebung und an Aktivitäten	0	1	2	3	4	5
74	Fähigkeit, Stimuli auf angenehme Weise zu verarbeiten	0	1	2	3	4	5
75	Gutes Gefühl beim Autofahren	0	1	2	3	4	5
76	Engagierte Teilnahme am Leben	0	1	2	3	4	5
77	Fähigkeit, am Unfallort oder am Ort des Traumas vorbeizufahren	0	1	2	3	4	5
78	Keine Angst vor dem Unbekannten	0	1	2	3	4	5
79	Bereitschaft, zuzuhören und das Gesagte ruhig aufzunehmen	0	1	2	3	4	5
80	Gefühl, Energie zu haben, statt chronisch erschöpft zu sein	0	1	2	3	4	5
81	Fähigkeit, Ressourcen zu schaffen und Kontakt zu vorhandenen Ressourcen herzustellen	0	1	2	3	4	5
82	Fähigkeit, nach einem Schrecken oder einer Bedrohung wieder in den Zustand der Entspannung zurückzukehren	0	1	2	3	4	5
83	Neugierde; das Bedürfnis, Dinge zu erforschen	0	1	2	3	4	5
84	Gefühl für den persönlichen Raum, die persönlichen Grenzen	0	1	2	3	4	5
85	Auftauchende Schwierigkeiten können bewältigt werden	0	1	2	3	4	5
86	Erinnerungen an das Trauma erscheinen weniger bedrohlich	0	1	2	3	4	5

87	Erinnerung an Wörter funktioniert; Klarheit des Denkens	0	1	2	3	4	5
88	Schultern und Hals sind gestärkt, Schleudertrauma ist aufgelöst	0	1	2	3	4	5
89	Fähigkeit, sich auszuruhen, ist wiederhergestellt	0	1	2	3	4	5
90	Befreiung von Suchtverhalten	0	1	2	3	4	5
91	Befreiung von Zwangsverhalten und Kontrollbesessenheit	0	1	2	3	4	5
92	Geistesruhe	0	1	2	3	4	5
93	Empathie, Mitgefühl und Akzeptieren von Leiden	0	1	2	3	4	5
94	Gefühl für die eigenen zeitlichen Bedürfnisse und den eigenen Rhythmus	0	1	2	3	4	5
95	Mehr Geduld und Gefühl der Leichtigkeit oder des Fließens	0	1	2	3	4	5
96	Fähigkeit, sich gegenüber belastenden Ereignissen oder unangenehmen Menschen zu verschließen	0	1	2	3	4	5
97	Verbindung zu sich selbst	0	1	2	3	4	5
98	Fähigkeit, sich traumatische Erlebnisse zu vergegenwärtigen, ohne daß es zu einer erneuten Aktivierung kommt und ohne daß eine Belastung entsteht	0	1	2	3	4	5
99	Stärkung des Selbstvertrauens	0	1	2	3	4	5
100	Fähigkeit, zwischen Dingen, auf die man Einfluß hat, und solchen, auf die man keinen Einfluß hat, zu unterscheiden	0	1	2	3	4	5

*Je mehr Punkte Sie zusammenbekommen, desto näher sind Sie Ihrer vollständigen Genesung. Die mit 0, 1 und 2 markierten Antworten weisen auf Bereiche hin, die Sie noch weiterentwickeln müssen.*