

## Persönlicher Fragebogen zu Traumata, Traumafolgen und inneren Konflikten

Ausgefüllt von: \_\_\_\_\_

Frühe Beziehungserfahrungen – insbesondere in den ersten sechs bis sieben Lebensjahren – prägen emotionale Selbstregulation, Selbstwertentwicklung und Beziehungsmuster in hohem Maße. In dieser Zeit entwickeln sich grundlegende innere Überzeugungen über Sicherheit, Zugehörigkeit und die eigene Bedeutung.

Die hier erhobenen biografischen Angaben dienen **nicht der Diagnosestellung**. Sie sind Grundlage für Hypothesenbildung, biografische Einordnung und die gemeinsame Exploration innerer Muster zur Konfliktklärung.

Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei:

- verinnerlichten Beziehungsmustern (Täterintrojekten),
- dysfunktionalen Selbstbildern,
- emotionalen Vermeidungsstrategien,
- fragmentierten oder belasteten Erinnerungsinhalten,
- automatisierten körperlichen Reaktionen.

Bitte beantworte die Fragen so ehrlich wie möglich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Du entscheidest jederzeit selbst, was du benennen möchtest.

Besonders Erlebnisse in den ersten Lebensjahren – etwa bis zum sechsten oder siebten Lebensjahr – wirken oft stärker, als bewusst erinnerbar ist. Auch scheinbar „normale“ oder „harmlose“ Situationen können tiefgreifende Spuren im Erleben und Verhalten hinterlassen.

## TEIL I – Bedeutsame Lebensereignisse

(Im Jahr, Alter, Situation, Gefühl, beteiligte Personen, Erkenntnisse):

Früheste bewusste Erinnerung

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

## Erfahrungen nach Altersphasen

0–6 Jahre:

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

7–12 Jahre:

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

13–18 Jahre:

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Erwachsenenalter:

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Ungesagte oder verdrängte Erlebnisse:

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

Im Jahr \_\_\_\_\_ im Alter von \_\_\_\_ Jahren

Situation \_\_\_\_\_

Gefühl \_\_\_\_\_

beteiligte Personen \_\_\_\_\_

Erkenntnisse \_\_\_\_\_

## TEIL II – Innere Stimmen / Täterintrojekte

Täterintrojekte äußern sich nicht als Erinnerung, sondern als innere Haltung, Selbstabwertung oder emotionale Verbote. Ihre Wirkung ist oft stärker im Jetzt als in der Vergangenheit.

Kennst du nachfolgende oder ähnliche Sätze in dir? Hast du so etwas öfter gehört, gedacht oder besonders wahrgenommen?

☐ Ich bin nicht gut genug

☐ Ich darf keine Fehler machen

☐ Ich bin eine Belastung

☐ Ich werde verlassen

☐ Ich darf keine Bedürfnisse haben

...

- ☐ Ich bin schuld
- ☐ Ich darf nicht wütend sein
- ☐ Ich bin falsch
- ☐ Andere/ eigene innere Sätze:

---

---

---

#### Unmögliche oder verbotene Gefühle

- ☐ Wut
- ☐ Traurigkeit
- ☐ Freude
- ☐ Angst
- ☐ Nähe
- ☐ Autonomie / Nein sagen

Besonders eingeschränkt:

---

---

---

#### Vergleich & Scham

- ☐ Ich vergleiche mich oft mit anderen
- ☐ Ich schäme mich für mich
- ☐ Ich fühle mich minderwertig
- ☐ Ich habe Angst, entlarvt zu werden

Anmerkungen zu Vergleich und Scham:

---

---

---

### TEIL III – Mögliche Traumafolgen

#### Körper & Nervensystem

- ☐ Ich erschrecke leicht
- ☐ Ich bin oft angespannt
- ☐ Ich habe Schlafstörungen
- ☐ Ich fühle mich häufig erschöpft

---

---

---

#### Erinnerungen

- ☐ Ich werde von Erinnerungen überrascht
- ☐ Ich meide bestimmte Orte oder Themen
- ☐ Manche Erinnerungen wirken zeitlos

---

---

---

## Emotionen

☐ Ich reagiere stark auf Kleinigkeiten

☐ Ich ziehe mich schnell zurück

☐ Ich fühle mich oft leer

---

---

---

## Beziehung & Selbstgefühl

☐ Ich habe wenig Mitgefühl für mich

☐ Ich erwarte Ablehnung

☐ Ich habe Angst vor Nähe

☐ Ich habe Angst vor dem Alleinsein

---

---

---

## TEIL IV – Abschluss

Was belastet dich aktuell am meisten?

---

---

---

Was möchtest du verändern?

---

---

---

Wonach sehnst du dich?

---

---

---

Wie würde Heilung aussehen?

---

---

---

Woran merkst du, dass es dir besser geht und woran würden es andere Menschen merken?

---

---

---

**Wichtig – lies es noch einmal durch:**

Wenn du eine Frage nicht beantworten möchtest oder keine Worte dafür findest, schreibe bitte ausdrücklich „möchte ich nicht beantworten“ oder lasse das Feld leer.

Bitte versuche nicht, Lücken durch Vermutungen, Beschönigungen oder erfundene Angaben zu füllen.

Unvollständige oder offene Antworten sind hilfreicher als verfälschte Informationen.

Datum : \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

---

Unterschrift für die Richtigkeit