



DEGAMBA - Selbsttest

Leide ich vielleicht unter den Folgen negativer Erlebnisse oder sogar durch traumatische Erlebnisse?

Die folgenden Fragen sollen Dir helfen, einen Überblick zu verschaffen, ob und unter welchen Symptomen Du leidest.

Eine einzige mit JA – beantwortete Frage kann theoretisch schon ausreichen, um von einer erhöhten Belastung und Stress zu sprechen. Das heißt nicht, dass Du deshalb krank und behandlungsbedürftig bist. Es zeigt nur auf, dass es vielleicht besonders sensible Stellen in Deinem Leben gibt, die besonderer Beachtung bedürfen.

Dieser von Andrea Techentin entworfene Test ist nicht als Diagnose zu verstehen, sondern nur als eine kleine Orientierungshilfe und Unterstützung.

Nimm Dir etwas Zeit und gehe die Fragen Schritt für Schritt durch. Falls Dir bei der ein oder anderen Frage unwohl wird, überspringe sie einfach oder mach eine kurze Pause und lenke Dich mit positiven, schönen Gedanken ab.

Vielleicht möchtest Du die Fragen auch nicht alleine beantworten, dann wende Dich einfach direkt an mich.

„Denk dran, nichts kann mehr schlimmer werden – du hast es alles schon längst überlebt“

Fragen von 1 - 30

1. Leidest Du unter Alpträumen, Flashbacks (sich aufdrängenden, belastenden Erinnerungen an ein Trauma) und hast massive Schlafstörungen?
2. Verspürst Du starke Schuld – und oder Schamgefühle, vielleicht sogar Selbsthass?
3. Ist Dein Selbst – und oder Weltbild erschüttert und das Vertrauen in andere Menschen gestört?
4. Ist Deine Leistung - und Konzentrationsfähigkeit stark eingeschränkt?
5. Versuchst Du Situationen und Aktivitäten zu vermeiden, die in Dir bedrohliche und belastende Erinnerungen und Gefühle hervorholen?
6. Würdest Du Dich als leer, emotional stumpf, teilnahmslos und gleichgültig anderen Menschen und Situationen gegenüber bezeichnen?
7. Leidest Du unter erhöhter Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit, vegetativer Übererregbarkeit und erhöhter Wachsamkeit, verspürst Du häufig eine innere Flucht tendenz oder Kampfbereitschaft?
8. Empfindest Du die Bewältigung des Alltags als Qual, als puren Stress und Belastung und bist dabei dauermüde und antriebslos?
9. Begleiten Ängste, Panikattacken, Zwänge oder Neurosen Deinen Alltag?
10. Leidest Du unter Depressionen, Burn – Out, irgendeiner Form von Sucht (Alkohol, Drogen, Medikamente, Magersucht, Bulimie, Spielsucht, Sexsucht, Kaufsucht, etc.), oder anderen psychischen Erkrankungen?
11. Bist Du chronisch erkrankt oder hast andere körperliche Beschwerden (Herz/ Kreislauf, Magen/ Darm, vegetatives Nervensystem, Atemwegserkrankungen, Störungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselerkrankungen, Krebs, etc.)
12. Hast Du Dir nahestehende Menschen verloren und /oder bist Du Zeuge ihres Todes geworden?

13. Haben sich Deine Eltern getrennt oder hattest Du Angst, dass sie es tun würden?
14. Fällt es Dir schwer Freundschaften zu pflegen, Kontakte stabil zu halten und Dich auf Menschen einzulassen?
15. Wurdest Du adoptiert, bist bei Pflegeeltern oder anderen Bezugspersonen aufgewachsen?
16. Bist Du in einem emotionsarmen Umfeld aufgewachsen und hast Liebe, Sicherheit und Geborgenheit schon sehr früh vermisst?
17. Hast Du als Frühchen das Licht der Welt erblickt und längere Zeit im Brutkasten verbracht?
18. Gehören Kriegserleben, Verfolgung, Folter, Gefangenschaft, Kidnapping oder ähnlich schreckliche bedrohliche Situationen zu Deinem Erlebten?
19. Ist Deine Kindheit durch häusliche Gewalt geprägt worden?
20. Bist Du Zeuge von häuslicher Gewalt geworden?
21. Hat es in Deinen Leben jemals sexuelle Nötigung oder Übergriffe gegeben?
22. Wurdest Du schon mal emotional ausgebeutet und benutzt?
23. Hast Du körperliche und / oder emotionale Vernachlässigung erlebt?
24. Bist Du häufig beleidigt, gedemütigt oder gemobbt worden?
25. Kennst Du das Gefühl der Ablehnung und Ausgrenzung aus Deiner Vergangenheit?
26. Bist Du in irgendeiner Weise bedroht oder belästigt worden?
27. Warst Du von Deinen Eltern nicht gewollt und hast Dich nie wirklich willkommen gefühlt?
28. Bist Du zuwenig beachtet, gefördert und gelobt worden?

29. War Dein häusliches Umfeld durch Alkohol/ Drogen/ Sucht/ andere Krankheiten geprägt?
30. Hattest Du schon mal einen schweren Unfall oder einen langen Krankenhausaufenthalt?

Falls Du jetzt eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast, ist es jetzt hilfreich zu schauen, welche Bewältigungsmuster und Überlebensstrategien Du entwickelt hast, die damals sehr förderlich waren und die Dich gerettet und beschützt haben.

Leider stehen uns genau diese Muster heute häufig im Weg und es gilt zu überprüfen, wo Du sie verändern, loslassen, auflösen und optimieren kannst.

Ich begleite Dich mit viel Kompetenz, Herzenswärme, Humor und Achtsamkeit dabei und freue mich auf Dich.

Wirkliche Traumata sind „nur“: schwere körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe mit Gewalt und Kriegserlebnisse. Alles andere gehört zum „normalen Leben“ dazu, das sind Erfahrungen, die unsere Seele machen WILL.

Ich arbeite sehr eng mit Andrea Techentin als Familien & Trauma Therapeutin (laponte.de) zusammen. Meine Energiearbeit als Reiki Meister & Lehrer ist sehr sanft und Reiki ist einfach eine ideale Hilfe und Begleitung bei der Auflösung von negativen oder traumatischen Erlebnissen.

Ich könnte heute auch einige Fragen mit JA beantworten, nur mit dem kleinen wichtigen Unterschied, dass ich beim Lesen der Fragen keinen Schmerz oder irgendwelche alten Emotionen von damals spüre. Das ist einfach ein super schönes Gefühl, wenn die alten negativen Erlebnisse liebevoll aufgearbeitet sind.

Erst dann hast Du wirklich „Inneren Frieden“ und kommst in die Selbstliebe.