

Symptome der Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung

1. Hast Du Missbrauch, Verlassenheit, Vernachlässigung und/oder Verstrickung von Deinen primären oder sekundären Bezugspersonen erlebt?
2. Haben deine Bezugspersonen Deine Entwicklungsbedürfnisse als Kind erfüllt (wie Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Zuneigung, Anleitung, Pflege, Unterstützung usw.)?
3. Trägst Du Scham, Wut und/oder Zorn von diesen vergangenen Entbehrungen?
4. Trennst Du dich von Deinem Körper oder fühlst Du dich von Deinem Kern getrennt?
5. Erlebst Du regelmäßig emotionale Flashbacks oder Regressionen? Aktiviert Stress überwältigende Gefühle oder alte Traumata?
6. Hast Du Probleme zu wissen, was Realität ist?
7. Erlebst Du Scham und falsche Schuld, ohne zu wissen, woher sie kommen?
8. Glaubst du, du musst immer die Selbstkontrolle bewahren?
9. Glaubst du, dass Du andere manipulieren musst, um Deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen?
10. Trägst Du unrealistische Erwartungen oder entkommst Du der Fantasie?
11. Hast Du Probleme mit verzerrtem Denken?
12. Fürchtest Du Veränderungen oder den Erfolg?
13. Glaubst du an dich und deine Fähigkeiten?
14. Sabotierst Du gute Dinge mit Deinen Verhaltensweisen und / oder Einstellungen?
15. Bist du vom Chaos angezogen und hast Angst zu hoffen?
16. Hast Du Probleme zu vertrauen?
17. Gehst Du gut mit Kritik um? Bist Du übermäßig negativ und selbstkritisch mit Gedanken an Scham und deiner Schwierigkeit genug zu fühlen?

(c) Aus „Lifting the Weight of Complex Trauma and Toxic Shame“ UA-Telephone-meeting. Meetingsformat vom 2020-09-05