DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

PTBS

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Ungewollte Erinnerungsimpulse

Du beschreibst unerwünschte Erinnerungsimpulse, die sich aufdrängen und deine aktuelle Tätigkeit unterbrechen. Das erfasst ihre erlebte Wirkung, ohne das zugrunde liegende Ereignis oder eine Erkrankung einzuordnen.

2

Anspannung und Ruhe

Du beschreibst erhöhte Wachsamkeit oder länger anhaltende Anspannung nach Eindrücken. Das Gefühl, weiter aufmerksam bleiben zu müssen, kann nach deinen Angaben Erholung erschweren. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Anspannung und Ruhe: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

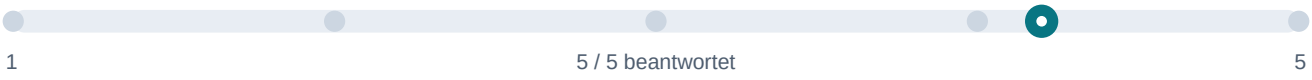
Welche gegenwärtigen Rahmenbedingungen würden dir etwas mehr Ruhe ermöglichen? Du darfst praktische Unterstützung nennen, ohne eine Ursache zu erklären.

02 / DEIN BERICHT

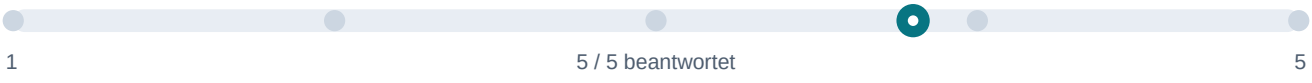
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

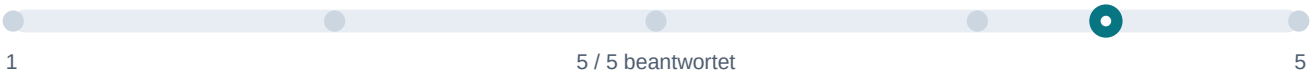
Ungewollte Erinnerungsimpulse **4,2 / 5**



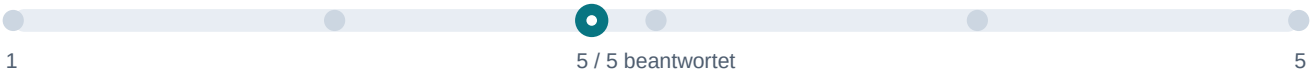
Anspannung und Ruhe **3,8 / 5**



Nähe und Verbundenheit **4,4 / 5**



Alltag und Schutzbedürfnis **2,8 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Die Antworten beschreiben aktuelle Erinnerungsimpulse, Anspannung, Kontakt und Alltagsbedarf. Sie prüfen weder ein Trauma-Kriterium noch eine PTBS; Details belastender Ereignisse sind dafür hier nicht erforderlich.

Dein Ergebnis in Worten

Ungewollte Erinnerungsimpulse: Du beschreibst unerwünschte Erinnerungsimpulse, die sich aufdrängen und deine aktuelle Tätigkeit unterbrechen. Das erfasst ihre erlebte Wirkung, ohne das zugrunde liegende Ereignis oder eine Erkrankung einzuordnen.

Anspannung und Ruhe: Du beschreibst erhöhte Wachsamkeit oder länger anhaltende Anspannung nach Eindrücken. Das Gefühl, weiter aufmerksam bleiben zu müssen, kann nach deinen Angaben Erholung erschweren.

Anspannung und Ruhe: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: In einer für mich passenden ruhigen Umgebung konnte ich mich meist etwas entspannen. | Trifft eher zu

Aussage 10: Das Gefühl, aufmerksam bleiben zu müssen, störte meine Erholung am Abend. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Welche gegenwärtigen Rahmenbedingungen würden dir etwas mehr Ruhe ermöglichen? Du darfst praktische Unterstützung nennen, ohne eine Ursache zu erklären.

04 / DEIN BERICHT

Ungewollte Erinnerungsimpulse

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie Erinnerungsimpulse deine Aufmerksamkeit beanspruchen. Der Inhalt einer Erfahrung muss dafür nicht offengelegt werden.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst unerwünschte Erinnerungsimpulse, die sich aufdrängen und deine aktuelle Tätigkeit unterbrechen. Das erfasst ihre erlebte Wirkung, ohne das zugrunde liegende Ereignis oder eine Erkrankung einzuordnen.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Nach einem unerwünschten Erinnerungsimpuls brauchte ich länger, um wieder bei meiner aktuellen Tätigkeit anzukommen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ein Erinnerungsimpuls wirkte in meinem Erleben näher, als ich es mir gewünscht hätte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wenn es sich für dich passend anfühlt, notiere nur, ob du im Moment mehr Ruhe, Orientierung oder Unterstützung möchtest. Lass Ereignisdetails weg.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Anspannung und Ruhe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um Wachsamkeit und die erlebte Möglichkeit zur Ruhe. Diese Erfahrungen sind nicht spezifisch für PTBS und können viele Gründe haben.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst erhöhte Wachsamkeit oder länger anhaltende Anspannung nach Eindrücken. Das Gefühl, weiter aufmerksam bleiben zu müssen, kann nach deinen Angaben Erholung erschweren.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtete Anspannung / mehr berichtete Anspannung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: In einer für mich passenden ruhigen Umgebung konnte ich mich meist etwas entspannen.

Deine Antwort: Trifft eher zu (in der Berechnung umgepolt)

Frage 10: Das Gefühl, aufmerksam bleiben zu müssen, störte meine Erholung am Abend.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche gegenwärtigen Rahmenbedingungen würden dir etwas mehr Ruhe ermöglichen? Du darfst praktische Unterstützung nennen, ohne eine Ursache zu erklären.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Nähe und Verbundenheit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen dein gegenwärtiges Erleben von Kontakt und Unterstützung. Sie bewerten weder Beziehungen noch die Vertrauenswürdigkeit anderer Menschen.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst inneren Abstand oder Zurückhaltung trotz eines Wunsches nach Nähe. Sorge, nicht verstanden zu werden, kann es erschweren, aktuelle Bedürfnisse auszusprechen.

Skalenrichtung: weniger berichteter Abstand / mehr berichteter Abstand.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Die Sorge, nicht verstanden zu werden, hielt mich davon ab, einen aktuellen Wunsch auszusprechen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich konnte mit einer passenden Person in Kontakt sein, ohne mehr erzählen zu müssen, als ich wollte.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Art von Kontakt wäre gerade angenehm: zuhören, praktische Hilfe oder einfach Gesellschaft? Du entscheidest selbst, ob und mit wem du etwas teilst.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Alltag und Schutzbedürfnis

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie du deinen Alltag unter belastenden Nachwirkungen gestaltest. Er beurteilt nicht, ob ein Ort tatsächlich sicher ist oder welche Behandlung passend wäre.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Einschränkung“ und „mehr berichtete Einschränkung“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichtete Einschränkung / mehr berichtete Einschränkung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich brauchte für gewöhnliche Vorhaben mehr Vorbereitung, um mich ausreichend geschützt zu fühlen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Kleine Änderungen im Tagesplan kosteten mich mehr Kraft als sonst.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere höchstens eine kleine praktische Entlastung, die du dir für die nächsten Tage wünschst. Es geht nicht darum, Erinnerungen absichtlich aufzusuchen oder Grenzen zu überwinden.

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Ungewollte Erinnerungsimpulse

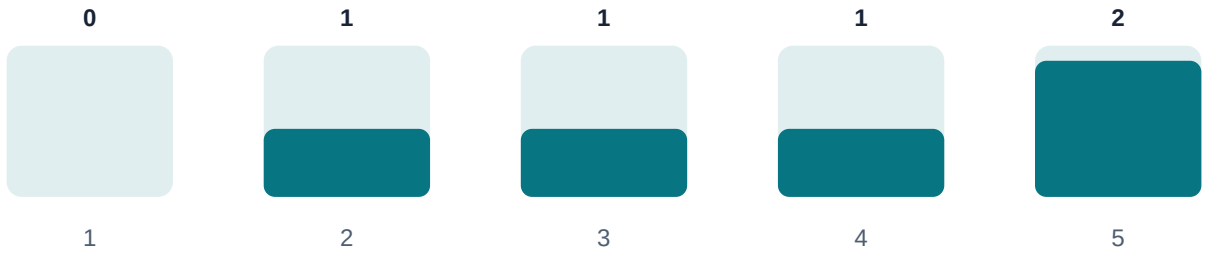
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Anspannung und Ruhe. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Welche gegenwärtigen Rahmenbedingungen würden dir etwas mehr Ruhe ermöglichen? Du darfst praktische Unterstützung nennen, ohne eine Ursache zu erklären.

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Die selbst formulierten Aussagen sind kein PCL-5 und kein klinisch validierter Traumafragebogen. Es wird nicht geprüft, ob ein bestimmtes Ereignis oder diagnostische Kriterien vorliegen. Die Antwortmittelwerte beschreiben ausgewählte Erfahrungen; sie stellen weder PTBS noch komplexe PTBS fest und unterscheiden keine Erkrankungen. Niedrige Werte schließen Unterstützungsbedarf nicht aus. Der Fragebogen bietet keine Traumabehandlung oder Expositionsübung.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Eine Erinnerung an eine belastende Erfahrung drängte sich auf, obwohl ich gerade mit etwas anderem beschäftigt war.**
Ungewollte Erinnerungsimpulse | Trifft eher zu

2 **Ein alltäglicher Eindruck löste bei mir eine unerwartet starke Erinnerung aus.**
Ungewollte Erinnerungsimpulse | Trifft zu

3 **Nach einem unerwünschten Erinnerungsimpuls brauchte ich länger, um wieder bei meiner aktuellen Tätigkeit anzukommen.**
Ungewollte Erinnerungsimpulse | Teils / teils

4 **Wenn eine Erinnerung auftauchte, konnte ich mich meist weiterhin in meiner gegenwärtigen Umgebung orientieren.**
Ungewollte Erinnerungsimpulse | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

5 **Ein Erinnerungsimpuls wirkte in meinem Erleben näher, als ich es mir gewünscht hätte.**
Ungewollte Erinnerungsimpulse | Trifft zu

6 **Ich achtete auch in vertrauter Umgebung besonders aufmerksam darauf, was um mich herum geschah.**
Anspannung und Ruhe | Teils / teils

7 **Ein unerwartetes Geräusch ließ mich länger angespannt zurück, als ich es erwartet hatte.**
Anspannung und Ruhe | Trifft zu

8 **Wenn eine Situation vorbei war, blieb mein Körper manchmal noch in Bereitschaft.**
Anspannung und Ruhe | Trifft eher zu

9 **In einer für mich passenden ruhigen Umgebung konnte ich mich meist etwas entspannen.**
Anspannung und Ruhe | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet

10 **Das Gefühl, aufmerksam bleiben zu müssen, störte meine Erholung am Abend.**
Anspannung und Ruhe | Trifft zu

11 **Ich fühlte mich innerlich auf Abstand, obwohl ich mit vertrauten Menschen zusammen war.**
Nähe und Verbundenheit | Trifft zu

12 **Es fiel mir schwer, eine unterstützende Geste als hilfreich anzunehmen.**
Nähe und Verbundenheit | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13 **Ich zog mich zurück, obwohl ich mir zugleich Gesellschaft gewünscht hätte.**
Nähe und Verbundenheit | Trifft zu

14 **Ich konnte mit einer passenden Person in Kontakt sein, ohne mehr erzählen zu müssen, als ich wollte.**
Nähe und Verbundenheit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

15 **Die Sorge, nicht verstanden zu werden, hielt mich davon ab, einen aktuellen Wunsch auszusprechen.**
Nähe und Verbundenheit | Teils / teils

16 **Ich brauchte für gewöhnliche Vorhaben mehr Vorbereitung, um mich ausreichend geschützt zu fühlen.**
Alltag und Schutzbedürfnis | Trifft eher nicht zu

17 **Die Sorge vor belastenden Erinnerungsimpulsen begrenzte meine Auswahl an Alltagsaktivitäten.**
Alltag und Schutzbedürfnis | Teils / teils

18 **Kleine Änderungen im Tagesplan kosteten mich mehr Kraft als sonst.**
Alltag und Schutzbedürfnis | Trifft eher zu

19 **Ich konnte meine alltäglichen Bedürfnisse meist wahrnehmen und ihnen etwas Raum geben.**
Alltag und Schutzbedürfnis | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

20 **Die Nachwirkungen einer belastenden Erfahrung erschwerten es mir, gewöhnliche Aufgaben zu Ende zu bringen.**
Alltag und Schutzbedürfnis | Trifft eher nicht zu