



# *Trauma Verstehen*

## **Ein sanfter Selbsttest**



**Janina Schick**

Heilpraktikerin, Coach, Reiki Meister

[www.JaninaSchick.com](http://www.JaninaSchick.com)

# Trauma Verstehen



In der heutigen Zeit haben die meisten von uns das Wort Trauma mindestens einmal gehört. Was es bedeutet und wie es sich im Leben der Menschen zeigt, ist jedoch nicht immer klar. Dieses Assessment soll dir ein besseres Verständnis dafür vermitteln, wie sich Trauma in unserem Leben manifestiert. Es ist auch ein Selbsttest für dich, um herauszufinden, ob Symptome, die du erlebst, eventuell das Resultat von Trauma sein könnten.

Es ist von grundlegender Bedeutung zu verstehen, dass Trauma eine sehr persönliche Erfahrung ist und daher viele verschiedene Ausdrucksformen hat. Dies konnte ich sowohl in meiner eigenen Geschichte als auch in meiner Arbeit mit Klienten genau beobachten.

Wir denken oft, dass ein Trauma ein einziges schreckliches Ereignis ist. In Filmen wird es so dargestellt, dass Menschen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden, intensive Flashbacks und unkontrollierbare Reaktionen haben.

Es stimmt zwar, dass Trauma-Symptome die Folge eines katastrophalen Ereignisses sein können, aber sie können auch durch anhaltenden Stress, Druck, Verluste und Einsamkeit entstehen. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass sie überhaupt eine Form von Trauma in sich tragen, was es schwierig macht, zu verstehen, warum sie Symptome haben.

In meiner Arbeit mit der Gentle Trauma Release Methode© (GTR) erkenne ich ein breiteres Spektrum an traumatischen Symptomen an als offiziell anerkannt. Gemäß der GTR Methode fallen traumatische Symptome unter eine oder mehrere der folgenden drei Kategorien:

- 1. Körperliche Symptome**
- 2. Emotionale Symptome**
- 3. Kognitive Symptome**

# Trauma Verstehen



Außerdem ist wichtig zu verstehen, dass die Symptome von Trauma nicht notwendigerweise direkt nach dem traumatischen Event eintreten müssen. Es kommt tatsächlich häufig vor, dass die Symptome erst Wochen, Monate oder sogar Jahren später beginnen.

Wenn traumabedingte Symptome auftreten, führt dies oftmals dazu, dass wir die Freude an unserem Leben verlieren, keine positive Vision für die Zukunft mehr haben, selbst nicht verstehen, was gerade mit uns passiert und uns einfach nicht mehr "wie uns selbst" fühlen.

Auf den folgenden Seiten findest du eine ausführliche Auflistung der häufigsten Symptome, die ihre Ursache in einer früheren Traumatisierung haben können.

## Schritt 1:



Lese dir die Symptome der Reihe nach durch und kreuze die Symptome an, die auf dich zutreffen.

In den nachfolgenden Schritten werden wir herausfinden, ob deine Symptome das Resultat von Trauma sein könnten.

## Anmerkung:



Ich weiß, dass es etwas überwältigend sein kann, die lange Liste von möglichen Symptomen zu sehen. Sei bitte ganz liebevoll und sanft zu dir selbst, während du dieses Assessment durchführst.

Setze dich nicht unter Druck und sei stolz auf dich selbst, dass du dich für diesen Prozess öffnest und entschieden hast! Du kannst dich auch gerne jederzeit bei mir melden, unter: [info@janinaschick.com](mailto:info@janinaschick.com)

# 1. KÖRPERLICHE SYMPTOME

Überprüfe, welche dieser Symptome auf dich zutreffen

- Chronische Schmerzen (Nacken, Schulter, Rücken, Gelenke)
- Muskelverspannungen
- Migräne, häufige Kopfschmerzen
- Schlafprobleme (Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme, Alpträume)
- Verdauungsprobleme
- Fibromyalgie
- Gewichtsproble
- Essstörungen
- Fatigue / chronische Erschöpfung
- Zähneknirschen / Bruxismus
- Stottern
- Geschwächtes Immunsystem
- Autoimmunerkrankungen
- Dysautonomie (Sammelbegriff für Erkrankungen, welche die Funktion des autonomen Nervensystems beeinträchtigen, z.B. vermehrtes Schwitzen, Schwindel, Übelkeit, Herzrasen, Müdigkeit, Kälte oder Hitzeempfindlichkeit)

## 2. EMOTIONALE SYMPTOME - Teil 1

Überprüfe, welche dieser Symptome auf dich zutreffen

- Permanente unterschwellige Ängste
- Panik Attacken
- Phobien
- Emotionale Taubheit (Ein Gefühl der Abkapselung, sich nicht verbunden fühlen mit sich selbst u/o anderen)
- Hypervigilance (permanente Übererregbarkeit und Habacht Stellung)
- Depression, Apathie, Lethargie
- Das Gefühl der Überforderung
- Erhöhte Reizbarkeit / Emotionalität
- Permanentes Sorgen machen
- Schwierigkeiten, sich zu entspannen / den Kopf auszuschalten
- Das Gefühl, dass das Leben ein ständiger Kampf ist
- Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit
- Starke Selbstkritik / sehr laute innere kritische Stimme
- Scham und Schuldgefühle
- Gefühle der Demütigung

## 2. EMOTIONALE SYMPTOME - Teil 2

Überprüfe, welche dieser Symptome auf dich zutreffen

- Ko-Abhängigkeiten
- Nicht für sich selbst einstehen können
- Keine gesunden Grenzen setzen können / schwer "NEIN" sagen können
- Geringes Selbstwertgefühl
- Sich nicht sicher fühlen in der eigenen Haut oder in der Welt
- Das Gefühl, allein gelassen zu werden / Verlassensein
- Das Gefühl, sich selbst nicht beschützen zu können
- Mangelnde Selbstpflege / Nicht ausreichend auf eigene Bedürfnisse achten
- Das Gefühl, verraten worden zu sein / betrogen worden sein
- Das Gefühl, keine Stimme zu haben, nicht wichtig zu sein
- Emotionale Flashbacks

### 3. KOGNITIVE SYMPTOME

Überprüfe, welche dieser Symptome auf dich zutreffen

- Nicht in der Lage sein, mit wichtigen Zielen weiterzukommen
- Permanentes oder wiederkehrendes Gefühl des „Feststeckens“ im Erreichen der persönlichen oder beruflichen Ziele
- Prokrastination
- Selbstsabotage
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren / klar zu denken
- Erinnerungslücken
- Verzerrte Zeitwahrnehmung (Verlust von Zeitabschnitten, Zeit vergeht schneller/langsamer als wahrgenommen)
- Das Gefühl, dass die Zukunft nur eine Wiederholung der Vergangenheit ist
- Das Maximieren und Dramatisieren dessen, was tatsächlich passiert
- Kein Vertrauen in den eigenen Körper / die eigene Intuition
- Das Gefühl, keine wirkliche Verbindung zu anderen Menschen zu haben / Gefühl der Isolation
- Das Gefühl, dass dem eigenen Leben Sinn und Bedeutung fehlt
- Geringe Resilienz
- Keine solide Selbstwahrnehmung / nicht wissen, wer du bist
- Schwierigkeiten, intime Beziehungen oder Verbindungen einzugehen (Schwierigkeiten, Sexualität zu leben)

# EINLADUNG ZUR REFLEXION

## Schritt 2:

- » Sieh dir die Symptome auf den vorherigen Seiten an und trage in die Tabellen unten die Symptome ein, die dich am meisten beeinträchtigen und die entweder "aus dem Nichts" aufgetaucht sind oder deren Intensität zu einem bestimmten Zeitpunkt relativ plötzlich stark zugenommen hat. Schätze außerdem, zu welchem Zeitpunkt in deinem Leben sie sich zu manifestieren begannen:

Symptom	Aufgetaucht (wann)



Symptome

Aufgetaucht (wann)

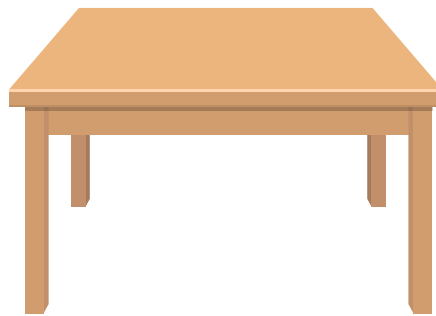


# DIE VERBINDUNG HERSTELLEN ...

## Schritt 3:



Um herauszufinden, ob deine aufgelisteten Symptome das Resultat eines vorherigen Traumas sind, stelle dir einen Tisch vor:



Die Tischplatte steht für die Symptome, die du erlebst (körperlich, emotional und kognitiv).

Die Tischplatte wird gehalten von den Tischbeinen, welche für die traumatischen Erfahrungen und Erinnerungen stehen.

Um also die Symptome zu heilen, müssen wir an der Ursache (den traumatischen Erfahrungen und Erinnerungen) arbeiten, damit diese losgelassen, geheilt und vollständig integriert werden können.

Wenn die traumatischen Erinnerungen gelöst sind, also keine emotionale, körperliche oder kognitive Auswirkung mehr haben, verschwindet auch die Tischplatte (die Symptome).

Manche Menschen haben nur weniger "Tischbeine" (also traumatische Erlebnisse und Erinnerungen), andere wiederum haben eine Vielzahl. Dies bedeutet lediglich, dass der Prozess der Heilung schneller oder langsamer vorangeht, jedoch nicht, ob es möglich oder unmöglich ist.

*Traumaheilung ist möglich,  
wenn wir nur wissen, wie!*

# Ein TIEFER EINBLICK ...

## Schritt 4:



Reflexion

**1.**

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, gibt es einen Moment oder einen Zeitraum, seitdem du dich einfach nicht mehr fühlst wie davor? Etwas ist passiert, seitdem du dich nicht mehr "wie du selbst" fühlst, oder etwas in dir hat sich seit dem verändert?

**2.**

Fallen dir Ereignisse oder Situationen ein, die dich verändert haben, aber nicht auf eine gute und wünschenswerte Art und Weise?

## EIN TIEFER EINBLICK ...

**3.**

Hast du schmerzhaftere Erinnerungen an Momente oder Zeitabschnitte, die du einfach nicht loswerden kannst? Erinnerungen, die du immer noch in dir trägst?

**4.**

Gibt es Situationen mit "schwierigen Menschen" in deinem Leben, die dir besonders auffallen?

*Zeit für eine tiefere Reflektion:*

## EIN TIEFER EINBLICK ...

**5.**

Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du diese Symptome NICHT hattest?

**6.**

Gibt es ein Muster? Wodurch entstehen die Symptome und was hilft, dass sie wieder vergehen?

# DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du Verbindungen zwischen deinen Symptomen und früheren Situationen/Erfahrungen/Menschen finden konntest, ist das großartig. Das ist bereits ein großer Schritt in Richtung effektiver Heilung.

Wenn es dir schwerfällt, diese Zusammenhänge zu erkennen, solltest du wissen, dass diese nicht unbedingt immer so offensichtlich sind. In diesem Fall kann die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Therapeuten helfen.

## Wie geht es weiter?

Wenn du bereit bist für den nächsten Schritt, dem Auflösen deiner traumatischen Erfahrungen und dem Heilen deiner Symptome, möchte ich dich einladen, ein **kostenloses Erstgespräch** mit mir zu buchen.

Hier können wir uns unverbindlich kennenlernen und besprechen, wie der Prozess der Gentle Trauma Release Methode © aussehen kann.

Um dein kostenloses Erstgespräch zu buchen, besuche einfach  
meine Website

[www.janinaschick.com](http://www.janinaschick.com)

oder

sende mir eine Email an:

[info@janinaschick.com](mailto:info@janinaschick.com)

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dir zeigen zu dürfen, dass Heilung von Trauma tatsächlich möglich ist!

Janina Schick  
Heilpraktikerin, Coach

