

Name, Vorname: <input type="text"/>		Datum: <input type="text"/>		Einschätzung
Wirkungsebenen	Beispielhaftes Erleben <u>vor</u> dem Trauma	Beispielhaftes Erleben <u>nach</u> dem/ den Trauma/ta	Beispielhaftes Erleben <u>nach</u> hilfreicher Verarbeitung	In diesem Bereich...
<b>1. Beziehung zu mir</b>	Ich <b>mag</b> mich und fühle mich <b>sicher</b> . Ich sehe mich mit <b>eigenen</b> Augen. Ich lebe <b>mein</b> Leben.  Ich bin <b>ich selbst</b> .	Ich <b>hasse</b> mich/ fühle mich <b>schuldig</b> / mache mir <b>Vorwürfe</b> für das, was mir passiert ist. Ich sehe mich überwiegend durch die Augen <b>anderer</b> . Ich <b>bin und bleibe</b> ein Opfer, <b>das</b> bestimmt mein Leben. Ich stehe neben mir, fühle mich <b>verfremdet</b> .	Ich mag mich (wieder) und kann alle <b>Gefühle</b> über das wichtigste <b>Geschehen</b> und alle <b>Beteiligten</b> ausdrücken. Ich erkenne mich wieder. Ich <b>war</b> ein Opfer, jetzt möchte ich mein <b>eigenes</b> Leben führen. Ich bin in meiner <b>Mitte</b> .	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig
<b>2. Beziehung zu meinem Körper</b>	Mein Körper ist (überwiegend) in Ordnung, er ist wie <b>selbstverständlich</b> da. Mein Körper ist <b>heil</b> , scheinbar unverwundbar und unsterblich.	Mein Körper ist verletzt, geschändet, hässlich, ekelhaft, abstoßend, krank, verstümmelt, unberechenbar, unkontrollierbar, gefährlich, feindlich, verkrüppelt. Er könnte/ wird sogar <b>vorzeitig</b> sterben.	Mein Körper ist nicht perfekt oder makellos, aber <b>ausreichend gesund</b> . Dafür bin ich ihm <b>dankbar</b> . Ich <b>akzeptiere</b> seine Verwundbarkeit und Sterblichkeit.	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig
<b>3. Beziehung zu Anderen</b>	Andere sind (überwiegend) <b>gut</b> zu mir.	Andere machen mir Angst, verhalten sich böse, werden mich enttäuschen, mich verlassen, mich verletzen, mich verraten, mir schaden. Ich muss Andere <b>meiden</b> .	Andere kann ich realistisch mit Licht- und Schattenseiten wahrnehmen und meinen Umgang <b>frei</b> wählen.	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig
<b>4. Beziehung zu meinem Leben</b>	Mein Leben ist (überwiegend) <b>sicher</b> und <b>geborgen</b> . Es war bisher (überwiegend) <b>schön</b> und wird auch so weiter gehen.	Mein Leben ist furchtbar, ich hasse es. Alles Schöne war nur eine Illusion – jetzt wartet nur noch <b>Schlimmes</b> auf mich.  <b>Weil</b> mir etwas zugestoßen ist, geht es mir heute <b>schlecht</b> .	Mein Leben hatte und hat belastende <b>und</b> schöne Momente. Ich bin <b>nicht</b> (mehr) gegen mein Leben. Ich werde zuversichtlicher, dass mein Leben <b>nicht</b> gegen mich ist. <b>Obwohl</b> mir etwas zugestoßen ist, geht es mir heute <b>besser</b> .	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig
<b>5. Beziehung zur Welt</b>	Die Welt ist ein (überwiegend) <b>sicherer</b> Ort.	Die Welt ist grausam und <b>gefährlich</b> . Ich muss sie <b>meiden</b> . Es wird <b>nie wieder</b> so sein, wie es war.	Die Welt besteht aus Schatten <b>und</b> Licht. Ich kann mich darin <b>überwiegend frei bewegen</b> und mich <b>schützen</b> (lassen).	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig
<b>6. Beziehung zu "Gott" oder dem Universum, dem Allganzen</b>	"Gott" ist (überwiegend) <b>gut</b> zu mir. "Gott" spielt in meinem Leben keine bedeutende Rolle.	"Gott" hat mich verlassen, enttäuscht, ist böse auf mich, bestraft mich, hat mich verstoßen. "Gott" werde ich nie vergeben. "Gott" ist für mich gestorben.	Ich habe ein anderes, akzeptableres Bild von meiner Beziehung zu "Gott". "Gott" spielt in meinem Leben keine Rolle, es fehlt mir aber auch nichts.	<input type="checkbox"/> spüre ich Verbesserung <input type="checkbox"/> spüre ich keine Verbesserung <input type="checkbox"/> kann ich mir kaum Verbesserung vorstellen <input type="checkbox"/> möchte ich Verbesserung <input type="checkbox"/> st keine Verbesserung nötig