

Trauma Kennzeichen

Ein Trauma verändert Körper, Geist, Seele. Es verringert die Lebenszeit und kann die Fähigkeit, Bindung zu erschaffen und zu halten, verhindern, sowie viele weitere Probleme bereiten.

Mit folgendem Fragebogen kannst Du erkennen, ob ein Trauma in Körper-, Geist-, Seele vorliegt. Außerdem geben wir Dir Tipps für Behandlungswege mit.

Trauma kann sich auf vielen Ebenen zeigen – körperlich, emotional, kognitiv und sozial. Daher findest Du im nachfolgenden zuerst mal allgemeine Kennzeichen, an denen man Trauma bei Menschen erkennen kann. Danach kommt ein Fragebogen, der Dir hilft die Art und Belastung Deines Traumas zu erkennen. Dieser Fragebogen ersetzt keine Therapie



1. Körperliche Anzeichen

- Chronische Anspannung: Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme
- Übererregung: Herzrasen, Schreckhaftigkeit, schnelle Reizüberflutung
- Erschöpfung: Schlafprobleme, chronische Müdigkeit, Gefühl von Taubheit oder Erstarrung

2. Emotionale Anzeichen

- Angst und Panik: Plötzliche Angstzustände oder Überwältigung
- Depression und Hoffnungslosigkeit: Gefühle von Leere oder Sinnlosigkeit
- Schuld und Scham: Selbstvorwürfe, starke Unsicherheit oder Rückzug
- Gefühlsabspaltung: Schwierigkeiten, Emotionen wahrzunehmen oder auszudrücken

3. Kognitive Anzeichen

- Konzentrationsprobleme: Vergesslichkeit, Schwierigkeiten, sich zu fokussieren
- Intrusive Gedanken: Ungewollte Erinnerungen oder Flashbacks an belastende Erlebnisse
- Negative Überzeugungen: "Ich bin nicht gut genug", "Ich bin nicht sicher", "Niemand ist vertrauenswürdig"

4. Soziale Anzeichen

- Rückzug: Vermeidung von sozialen Kontakten oder zwischenmenschlicher Nähe
- Aggression oder Reizbarkeit: Plötzliche Wutausbrüche oder emotionale Kälte
- Bindungsschwierigkeiten: Misstrauen gegenüber anderen, Angst vor Ablehnung

5. Verhalten und Bewältigungsstrategien

- Vermeidung: Orte, Menschen oder Situationen meiden, die an das Trauma erinnern
- Selbstschädigung oder Suchtverhalten: Alkohol, Drogen, übermäßige Arbeit oder riskantes Verhalten zur Betäubung von Gefühlen
- Kontrollzwang: Perfektionismus, starre Routinen, um Unsicherheiten zu vermeiden

Trauma zeigt sich bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche reagieren mit Rückzug, andere mit Überaktivität. Wichtig ist, einfühlsam hinzusehen und mögliche Unterstützung anzubieten.





FLIGHT

Die Flight-Reaktion ist ein Überlebensmechanismus, bei dem das Nervensystem auf Flucht programmiert wird. Menschen mit dieser Reaktion versuchen, Gefahr zu entkommen, indem sie sich rastlos beschäftigen, Situationen vermeiden oder gedanklich „weglaufen“. Die Flucht kann sowohl physisch als auch mental stattfinden – durch exzessive Aktivität oder durch Vermeidung unangenehmer Themen.

1. Körperliche Anzeichen

- Innere Unruhe: Gefühl, nie still sein zu können, ständiger Bewegungsdrang
- Erhöhte Wachsamkeit (Hypervigilanz): Augen scannen die Umgebung nach Bedrohungen
- Hoher Muskeltonus: Angespannte Schultern, oft nervöses Wippen mit den Beinen
- Beschleunigter Herzschlag & flache Atmung (Sympathikus-Aktivierung)
- Stresssymptome wie Zittern, Schwitzen oder Magenprobleme
- Schlafstörungen – Schwierigkeiten, herunterzufahren, rastlose Nächte

2. Emotionale Anzeichen

- Anhaltendes Angstgefühl oder Nervosität
- Ständige Sorgen oder Grübeleien, oft über die Zukunft
- Überforderung und Panik, wenn man zur Ruhe kommen soll
- Angst vor Kontrolle durch andere oder vor dem Gefühl, „gefangen“ zu sein
- Perfektionismus – „Wenn ich alles perfekt mache, passiert mir nichts.“

3. Gedankenmuster

- „Ich muss raus hier!“
- „Ich darf keine Fehler machen, sonst bin ich in Gefahr.“
- „Ich darf nicht schwach sein.“

4. Typisches Verhalten

- Übermäßige Aktivität – ständiges Arbeiten, Sport treiben, sich ablenken
- Unfähigkeit, ruhig zu sitzen oder sich zu entspannen
- Schnelles Sprechen oder ständiger Themenwechsel im Gespräch
- Vermeidung von Konflikten oder schwierigen Gesprächen durch Ablenkung
- Abbruch von Beziehungen

5. Langfristige Folgen

- Erschöpfung & Burnout durch ständige Überaktivierung
- Chronische Angstzustände oder Panikattacken
- Beziehungsprobleme, weil echte Nähe vermieden wird
- Vermeidungsverhalten führt dazu, dass Probleme nicht gelöst werden
- Gefühl von Isolation

6. Lösungen

- Achtsamkeit & bewusste Langsamkeit üben – bewusst Pausen machen
- Atmung vertiefen: Langsames Ausatmen, um das Nervensystem zu beruhigen
- Bodyscan & Körperwahrnehmung stärken, um im Hier & Jetzt anzukommen
- Routinen & Struktur schaffen, um sich sicher zu fühlen





FIGHT

Die Fight-Reaktion ist ein Überlebensmechanismus, bei dem das Nervensystem auf Konfrontation schaltet. Statt zu fliehen oder zu erstarren, reagiert der Körper mit Kampfbereitschaft – sei es durch offene Aggression, verbale Konfrontation oder kontrollierendes Verhalten. Diese Reaktion entsteht, wenn jemand gelernt hat, dass Durchsetzen, Dominanz oder Kontrolle notwendig sind, um sich zu schützen oder Macht über eine Situation zu behalten.

1. Körperliche Anzeichen

- Erhöhter Muskeltonus – angespannte Kiefermuskeln, Fäuste, Schultern
- Erweiterte Pupillen & angespannter Blick (Hyperfokus auf eine "Bedrohung")
- Schneller Herzschlag & flache Atmung (Sympathikus-Aktivierung)
- Hitzegefühl & Erröten
- Adrenalinschübe vor Konflikten
- Spontane körperliche Impulse wie Fußstampfen, energische Gesten oder lautes Sprechen

2. Emotionale Anzeichen

- Wut/Frustration als primäre Emotion
- Niedrige Frustrationstoleranz – schnell genervt oder gereizt
- Gefühl der Machtlosigkeit führt zu Aggression oder Kontrollverhalten
- Starke Ungeduld, wenn Dinge nicht sofort passieren
- Angst zeigt sich als Ärger oder Dominanzverhalten

3. Gedankenmuster

- „Ich muss mich verteidigen, sonst werde ich verletzt.“
- „Wenn ich die Kontrolle habe, kann mir nichts passieren.“
- „Ich muss stark sein“

4. Typisches Verhalten

- Schnelle & intensive Reaktionen auf Stress oder Provokationen
- Schwierigkeit, Kritik anzunehmen
- Starke Dominanz in Gesprächen, oft laut & direkt
- Tendenz zu impulsiven Entscheidungen
- Neigung zu Konkurrenzdenken („Ich muss gewinnen“) und Perfektionismus
- Hohes Kontrollbedürfnis

5. Langfristige Folgen

- Soziale Konflikte & Beziehungsprobleme
- Herz-Kreislauf-Probleme durch ständige Adrenalin- und Cortisolausschüttung
- Schuldgefühle nach Ausrastern, aber Schwierigkeiten, sich zu entschuldigen

6. Lösungen

- Körperlich abreagieren auf gesunde Weise – Kampfsport, Boxsack, Training
- Atemtechniken für Impulskontrolle – bewusstes langsames Ausatmen
- Wut als Schutzmechanismus anerkennen & alternative Ausdrucksformen finden
- Sich selbst beibringen, in Konflikten eine Pause einzulegen („Ich komme später darauf zurück“)
- Therapie mit Fokus auf Emotionsregulation & Körperarbeit Somatic Experiencing, Somatic Release





FREEZE

Die Freeze-Reaktion tritt auf, wenn Flucht oder Kampf als nicht mehr möglich wahrgenommen werden. Das Nervensystem schaltet in eine Art „Totstell-Modus“ (dorsale Vagusaktivierung), um sich vor überwältigenden Situationen zu schützen. Menschen mit einer chronischen Freeze-Reaktion erleben oft emotionale Taubheit, Dissoziation oder das Gefühl, vom Leben abgeschnitten zu sein.

1. Körperliche Anzeichen

- Körperliche Starre – das Gefühl, sich nicht bewegen zu können
- Langsame Reaktionen, verlangsamtes Sprechen oder Denken
- Flache, reduzierte Atmung, oft unbewusst angehalten
- Kältegefühl in Händen & Füßen – Blutdruck & Durchblutung sinken
- Erschöpfung & Müdigkeit, auch nach kleinen Anstrengungen
- Tendenz zu Schmerzen & Verspannungen

2. Emotionale Anzeichen

- Gefühl der Hilflosigkeit oder Ohnmacht
- Emotionale Taubheit – keine Freude, keine Trauer, einfach „nichts“ fühlen
- Überforderung durch zu viele Reize oder Entscheidungen
- Leere & Gleichgültigkeit, selbst in wichtigen Situationen
- Schwierigkeit, eigene Gefühle zu benennen oder zu verstehen

3. Gedankenmuster

- „Es macht keinen Sinn, etwas zu tun.“
- „Ich bin nicht wirklich hier.“
- „Wenn ich nichts mache, kann mir nichts passieren.“

4. Typisches Verhalten

- Rückzug & Isolation, meidet soziale Kontakte
- Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, selbst bei kleinen Dingen
- Stundenlanges Sitzen oder Liegen ohne Aktivität, wenig Bewegung
- Vermeidung von Herausforderungen, selbst wenn sie wichtig sind
- Dissoziation & Tagträumen, um der Realität zu entfliehen
- Mangelnde Selbstfürsorge – unregelmäßiges Essen

5. Langfristige Folgen

- Gefühl von „Leben auf Autopilot“
- Depression & emotionale Abstumpfung
- Energie- & Antriebslosigkeit, selbst für einfache Aufgaben
- Schwierigkeit, Nähe zu anderen Menschen aufzubauen
- Gefühl der Trennung von sich selbst & der Umwelt

6. Lösungen

- Sanfte Körperaktivierung – langsames Dehnen, Spaziergänge
- Achtsame Berührung & Körper (selbst)
- Bewusst langsames & tiefes Atmen, um das Nervensystem zu aktivieren
- Kälte- & Wärmeimpulse nutzen
- Tägliche Mikro-Entscheidungen üben, um aus der Starre zu kommen
- Sich selbst Erlaubnis geben, kleine Schritte zu machen





FAWN

Menschen, die Fawn als Bewältigungsstrategie entwickelt haben, neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken, um Konflikte zu vermeiden und sich Sicherheit zu verschaffen. Diese Reaktion wird oft in der Kindheit erlernt, wenn emotionale oder physische Sicherheit von der Anpassung an andere abhängig war.

Verhaltenstypische Anzeichen für das Fawn-Symptom:

- **Übermäßige Anpassung:** Ständiges Bemühen, es allen recht zu machen, auch auf Kosten der eigenen Bedürfnisse.
- **Grenzlosigkeit:** Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen oder eigene Wünsche zu äußern.
- **Überidentifikation** mit anderen: Starke Empathie bis zur Selbstaufgabe, um Akzeptanz und Sicherheit zu erhalten.
- **Angst vor Ablehnung** : Vermeidung von Konflikten, selbst wenn es eigene Werte verletzt.
- Übermäßige **Entschuldigung:** Häufiges sich entschuldigen, selbst wenn keine Schuld vorliegt.
- **Starke Abhängigkeit** von externer Bestätigung: Selbstwertgefühl hängt stark von der Anerkennung anderer ab.
- **Emotionale Erstarrung:** Eigene Emotionen nicht wahrnehmen oder ausdrücken können.

Der Zusammenhang mit dem sozialen Vagus-Nerv:

Der soziale Vagus-Nerv ist Teil des parasympathischen Nervensystems und steuert soziale Interaktion und Bindung. Bei Trauma kann dieser Mechanismus in einen Überlebensmodus umschalten, in dem Anpassung an andere als Schutzstrategie genutzt wird.

Menschen mit einer Fawn-Reaktion aktivieren diesen Teil des Nervensystems, um Bedrohungen zu entschärfen – durch Harmoniebedürfnis und Konfliktvermeidung anstatt durch Kampf oder Flucht.

Langfristige Folgen der Fawn-Reaktion:

- Verlust der eigenen Identität
- Erhöhte Anfälligkeit für toxische Beziehungen und emotionale Ausbeutung
- Chronischer Stress, Angstzustände psychosomatische Beschwerden
- Schwierigkeiten, echte Nähe und gesunde Beziehungen aufzubauen

Heilung und Veränderung:

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Gesunde Grenzen setzen und lernen, „Nein“ zu sagen
- Sichere Beziehungen aufbauen, in denen man authentisch sein kann.





Allgemeine Fragen

Der folgende Fragebogen ist eine Selbsteinschätzung und sollte mit dem Therapeuten gemeinsam besprochen und verifiziert werden. Wir gehen vom allgemeinen bis zu den einzelnen Vagusreaktionen.

1. Körperliche Anzeichen

- Fühlst du dich oft angespannt, auch wenn keine direkte Gefahr besteht?
- Hast du häufig unerklärliche Schmerzen oder Verspannungen (z. B. Nacken, Rücken, Magen)?
- Leidest du unter Schlafstörungen, Albträumen oder hast du oft Schwierigkeiten, einzuschlafen?
- Spürst du manchmal eine plötzliche Übererregung (z. B. Herzrasen, Zittern, Schreckhaftigkeit)?
- Hast du das Gefühl, manchmal emotional oder körperlich „erstarrt“ zu sein?

2. Emotionale Anzeichen

- Hast du das Gefühl, bestimmte Emotionen wie Wut, Angst oder Traurigkeit nicht richtig fühlen zu können?
- Fühlst du dich oft leer oder abgeschnitten von deinen Gefühlen?
- Erlebst du plötzlich intensive Emotionen, die dich überwältigen?
- Hast du Angst vor bestimmten Situationen oder Orten, ohne genau zu wissen, warum?
- Fühlst du dich oft innerlich unruhig oder hast du Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen?

3. Kognitive Anzeichen

- Hast du immer wieder aufdringliche Gedanken oder Erinnerungen an belastende Erlebnisse?
- Fühlst du dich oft verwirrt oder hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?
- Neigst du dazu, dich selbst abzuwerten oder dich für Dinge verantwortlich zu fühlen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen?
- Vermeidest du bewusst bestimmte Themen, Menschen oder Orte, weil sie dich zu sehr belasten?
- Hast du manchmal das Gefühl, als wärst du nicht wirklich „da“ oder als wärst du von der Realität losgelöst (Dissoziation)?

4. Soziale Anzeichen

- Ziehst du dich oft zurück, auch wenn du dir eigentlich soziale Kontakte wünschst?
- Fühlst du dich schnell bedroht oder hast Schwierigkeiten, anderen zu vertrauen?
- Hast du das Gefühl, dich oft anpassen zu müssen, um Konflikte oder Ablehnung zu vermeiden ?
- Reagierst du manchmal übermäßig gereizt oder wütend, ohne genau zu wissen, warum?
- Hast du das Gefühl, in engen Beziehungen immer wieder in ähnliche Konfliktmuster zu geraten?

5. Bewältigungsstrategien und Verhaltensweisen

- Lenkt du dich oft übermäßig mit Arbeit,





Fortsetzung

Essen, Medien oder anderen Aktivitäten ab?

- Greifst du manchmal zu Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen, um unangenehme Gefühle zu betäuben?
- Hast du das Gefühl, dass dein Körper oder deine Emotionen manchmal „nicht dir gehören“?
- Vermeidest du es, über belastende Erlebnisse zu sprechen oder sie dir selbst bewusst zu machen?
- Fühlst du dich manchmal so, als würdest du „funktionieren“, aber nicht wirklich leben?

Summe Ja : _____

Auswertung

0-5 "Ja"-Antworten → Wahrscheinlich keine gravierende Traumabelastung, aber es können einzelne Stresssymptome vorliegen.

6-10 "Ja"-Antworten → Mögliche Hinweise auf unverarbeitete Stress- oder Trauma-Erfahrungen. Es könnte hilfreich sein, genauer hinzusehen.

11+ "Ja"-Antworten → Viele typische Trauma-Anzeichen. Unterstützung durch Trauma-Therapie oder ein Coaching könnte sinnvoll sein.





Fragen zum Typ

Beantworte jede Frage mit Ja (✓) oder Nein (✗). Zähle am Ende, in welcher Kategorie du die meisten "Ja"-Antworten hast.

1. Fight (Kampf)

- Reagierst du in stressigen Situationen oft mit Wut oder Gereiztheit?
- Hast du das Gefühl, dich oft verteidigen oder „kämpfen“ zu müssen, selbst in harmlosen Situationen?
- Zeigst du schnell Frustration, wenn Dinge nicht nach deinem Willen laufen?
- Hast du manchmal das Bedürfnis, andere zu kontrollieren, um dich sicher zu fühlen?
- Neigst du dazu, in Konflikten laut oder konfrontativ zu werden?
- Hast du oft das Gefühl, dass andere dich nicht respektieren, wenn du nicht „dominant“ auftrittst?
- Kannst du schwer loslassen oder hast du ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle?
- Merkst du manchmal, dass du körperlich angespannt bist (z. B. Fäuste ballen, Kiefer zusammenbeißen)?

2. Flight (Flucht)

- Versuchst du unangenehme Situationen möglichst zu umgehen oder dich zu „entziehen“?
- Fühlst du dich oft nervös oder unruhig und hast Schwierigkeiten, stillzusitzen?
- Suchst du Ablenkung durch exzessives

Arbeiten, Sport, Social Media oder andere Aktivitäten?

- Hast du oft das Gefühl, dass du „wegrennen“ oder dich aus der Situation zurückziehen möchtest?
- Bist du oft in Bewegung oder hast Schwierigkeiten, zu entspannen?
- Denkst du oft über mögliche Fluchtpläne nach, selbst wenn keine Gefahr besteht?
- Hast du starke Ängste oder Panikattacken, wenn du dich eingengt oder gefangen fühlst?
- Leidest du unter übermäßigem Grübeln oder rastlosen Gedanken?

3. Freeze (Erstarren)

- Fühlst du dich in stressigen Situationen oft „gelähmt“ oder unfähig zu handeln?
- Hast du manchmal das Gefühl, als würdest du dich von deinem Körper oder der Realität „abkoppeln“?
- Kannst du dich oft nicht mehr erinnern, was genau in einer stressigen Situation passiert ist?
- Fühlst du dich manchmal taub oder emotional leer?
- Reagierst du bei Bedrohung eher mit Rückzug oder innerlichem „Zusammenklappen“?





Fragen zum Typ - Forts.

Freeze Fortsetzung

- Hast du das Gefühl, dass dein Körper manchmal nicht richtig „funktioniert“ (z. B. Erschöpfung, Energiemangel, plötzliche Kältegefühle)?
- Wird dein Kopf oft „leer“, wenn du dich in schwierigen Situationen befindest?
- Wirst du bei Stress extrem ruhig oder hast du das Gefühl, dich innerlich zu verstecken?

4. Fawn (Unterwerfung)

- Hast du Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen oder deine eigenen Bedürfnisse zu äußern?
- Fühlst du dich oft dafür verantwortlich, dass andere glücklich sind?
- Versuchst du oft, dich an andere anzupassen, um Konflikte zu vermeiden?
- Hast du Angst, dass du abgelehnt wirst, wenn du deine Meinung offen aussprichst?
- Entschuldigt du dich häufig, auch wenn du nichts falsch gemacht hast?
- Stellst du deine eigenen Bedürfnisse oft hinten an, um es anderen recht zu machen?
- Fühlst du dich innerlich unruhig oder ängstlich, wenn jemand mit dir unzufrieden ist?
- Versuchst du unbewusst, dich durch Freundlichkeit oder Hilfsbereitschaft zu schützen?

☞ Bewertung: Zähle die "Ja"-Antworten und schau, wo Du die meisten Antworten hast. Das könnte dein primärer Stressreaktionstypus sein.

Anzahl: _____ Fight

Anzahl: _____ Flight

Anzahl: _____ Freeze

Anzahl: _____ Fawn

Vielen Dank für die Nutzung dieses Fragebogens. Auf unserer Webseite findest Du unter Somatic Release geeignete Therapeuten oder Du kommst zu einem unserer Seminare, Abendgruppen oder Onlineangeboten.

Sehe unter www.rubin-institut.de





RUBIN INSTITUT
für systemische Entwicklung

Unsere Ausbildungen

