

Fragebogen

zur Feststellung des Vorliegens folgender Erkrankungen/Störungen:

- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**
 - **Fibromyalgie**
 - **Hochsensibilität, „HSP“ (nach Elaine Aaron)**
 - **Transgenerationale Traumatisierung (Psychosomatisches Syndrom als (Spät-)Folge der Auswirkungen des 2. Weltkriegs sowie der vom Nationalsozialismus geprägten Erziehungsmethoden)**
-

Liebe Nutzerinnen und Nutzer dieses Fragebogens!

Hinweis: Dies ist kein wissenschaftlicher Fragebogen, sondern lediglich ein erster „Selbst-Test“ für Betroffene, die vermuten, dass sie unter einer der obgenannten (oder mehreren dieser) Erkrankungen leiden könnten. Der Fragebogen wurde von einer selbst betroffenen Patientin erstellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Bei diesem Fragebogen handelt es sich um die weiterentwickelte Fassung des von mir erstellten Selbsttests aus dem Jahr 2012. Der Bogen umfasst zwei Abschnitte, einerseits eine Liste mit Fragen (**Teil A**), die sich auf Ihre persönliche Lebenssituation beziehen sowie einen Abschnitt mit Fragen zu Ihren gesundheitlichen Problemen (**Teil B**).

Den Fragenkatalog können Sie sich jederzeit kostenlos von meiner Homepage herunterladen. Er kann auch als Vorbereitung auf ein Arzt- und/oder Therapeuten-Gespräch genutzt werden. Verwendung nur für private Zwecke. Die kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieses Selbst-Tests ist ausdrücklich untersagt.

Stand: August 2020
Copyright by Andrea Pirringer, 2020
www.andrea-pirringer.de

Teil A

Dieser Teil des Fragebogens dient vorwiegend der ehrlichen Selbstreflexion und persönlichen Standort-Bestimmung sowie der Bewusstmachung der Probleme (die man häufig verdrängt hat oder nicht als solche erkennt). Bitte beantworten Sie alle Fragestellungen wahrheitsgemäß. Wenn Sie sich nicht sicher sind oder eine Frage auf Sie zutrifft, lassen Sie diese aus und gehen Sie zur nächsten über.

Teil A befasst sich mit Problemlagen und Konflikt-Zonen innerhalb des familiären Alltags. Die Fragen sind also in gewisser Weise spannungsgeladen und können bei Ihnen unangenehme Erinnerungen an konkrete Situationen, die in Ihrer Vergangenheit liegen, wecken.

Es ist möglich, dass einzelne Themen in diesem Abschnitt Sie – mehr oder weniger stark - triggern. (Vielleicht empfinden Sie ein beklemmendes Gefühl oder ein allgemeines Unwohlsein.) In diesen Fällen legen Sie eine Pause ein und setzen das Ausfüllen zu einem späteren Zeitpunkt fort.

Fragenliste zu Ihrer persönlichen Situation:

Nr.	Fragestellung	JA	NEIN
1	Würden Sie das Verhältnis zu ihren Eltern als „schwierig“ oder „belastet“ bezeichnen?		
2	Leiden Sie seit langem an unterschwelligem Schuldgefühlen?		
3	Fühlen Sie sich wertlos, unerwünscht oder schuldig, weil Sie überhaupt existieren?		
4	Sehen Sie Ihre Eltern weniger als zweimal im Jahr oder gar nicht?		
5	Haben Sie schon einmal daran gedacht, den Kontakt zu Ihren Eltern abubrechen oder haben Sie diesen Schritt bereits getan?		
6	Fühlen Sie sich hässlich, obwohl Sie wissen, dass Sie durchaus attraktiv sind?		
7	Glauben Sie, dass Sie zu dumm und unfähig sind, obwohl Sie gute Zeugnisse und gute Qualifikationen erworben haben?		
8	Haben Sie das Gefühl, dass Sie kaum vorankommen, obwohl Sie sich überdurchschnittlich anstrengen?		
9	Haben Sie den Eindruck, dass man Sie unterschätzt oder Ihren „wahren Wert“ nicht erkennt?		
10	Waren Sie in ihrer Kindheit ängstlich und schüchtern, was die Erwachsenen jedoch als „brav“ bezeichneten?		
11	Haben Sie trotz guter Qualifikationen beruflich nicht wirklich etwas erreicht?		
12	Fühlen Sie sich durch Ihre Eltern ausgebremst oder an Ihrer persönlichen Entwicklung gehindert?		
13	Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Sie Ihren Eltern nichts recht machen können, so sehr Sie sich auch bemühen?		
14	Leiden Sie an Bindungs- oder Verlustängsten (in Ihrer Partnerschaft)?		
15	Hatten Sie schon mehrere Trennungen/Scheidungen?		
16	Konnten Sie bisher nicht den richtigen Lebenspartner finden oder meinen Sie „mich will ohnehin keiner“?		
17	Haben Sie, trotz möglicherweise vorhandenem Kinderwunsch, auf eigene Familiengründung verzichtet?		
18	War bzw. ist einer (oder beide) Ihrer Elternteile sehr autoritär, dominant oder gar sadistisch?		
19	Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Eltern neidisch sind und Ihnen Ihr Glück nicht gönnen wollen?		
20	Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Eltern Schadenfreude empfinden, wenn Ihnen etwas misslingt oder Sie an einer Aufgabe gescheitert sind?		
21	Haben Sie in Ihrer Kindheit (oder Jugend) sexuellen Missbrauch erlebt? (Denken Sie hierbei bitte auch an Grenzüberschreitungen, wie z. B. unangenehme Berührungen etc.)		
22	Wurden Sie sexuell sehr spät oder gar nicht aufgeklärt?		
23	Wurden Sie in Ihrer Kindheit und Jugend in der Kontaktaufnahme zu gleichaltrigen Kindern/Jugendlichen von		

	Seiten der Eltern zurückgehalten oder wurde Ihnen der Umgang mit anderen Kindern gänzlich verboten?		
24	Frage an Frauen: Hatten Sie bereits in Ihrer Kindheit das Gefühl, dass Sie als Mädchen den Eltern weniger bedeuten als wenn Sie ein Junge gewesen wären?		
25	Wurden Sie in Ihrer Kindheit stark kontrolliert und hatten Sie dadurch nur wenig bis gar keine Privatsphäre?		
26	Durften Sie in Ihrer Jugend (ab dem 15. Lebensjahr) (verschlossene) Post empfangen, oder wurde diese vorher von einem Elternteil geöffnet und gelesen?		
27	Durften Sie in Ihrer Jugend nicht an Veranstaltungen teilnehmen, die für andere Jugendliche völlig normal und üblich waren (z. B. Tanzkurs, Kino usw.)?		
28	Haben Sie Schwierigkeiten, sich selbst objektiv einzuschätzen, weil Ihnen in Ihrem Inneren eine „Stimme“ etwas ganz anderes einflüstern will?		
29	Fühlen Sie sich gesundheitlich nicht wirklich fit und leiden Sie an einer (oder sogar mehreren) Erkrankungen: Diese Frage wurde ausgelagert, detailliert aufgegliedert und separat im Teil B behandelt. Sie können hier aber eine allgemeine Antwort geben.		
30	Fühlen Sie sich aufgrund ständiger Überlastung erschöpft?		
31	Haben Sie stets das Gefühl, Sie müssten Höchstleistungen erbringen, um den anderen Ihr Können zu beweisen?		
32	Haben Sie das Gefühl, sich ständig rechtfertigen zu müssen, weil Sie einfach so sind wie Sie sind?		
33	Haben Sie seit langem den Eindruck, dass Sie Ihre Eltern emotional nicht erreichen können?		
34	Empfinden Sie Besuche bei/von den Eltern als anstrengend und belastend?		
35	Haben Sie das Gefühl, dass Sie in Gegenwart Ihrer Eltern nicht so sein können/dürfen wie Sie eigentlich gerne wären; dass Sie eine Rolle spielen müssen, die Sie eigentlich gar nicht spielen wollen?		
36	Haben Sie das Gefühl, dass Sie nur dann von Ihren Eltern geliebt werden, wenn Sie sich so verhalten, wie die Eltern sich das wünschen?		
37	Wurden Sie in Ihrer Berufs- oder Studienwahl von Ihren Eltern eingeschränkt?		
38	Haben Sie das Gefühl, dass Sie ihre Eltern ständig „mittragen“ müssen, obwohl diese erwachsene Menschen sind?		
39	Haben Sie Schwierigkeiten, sich am Leben zu erfreuen, obwohl das Leben eigentlich schön ist?		
40	Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie sich nichts gönnen dürfen, und wenn Sie sich einmal etwas gönnen (z. B. ein Eis), hinterher ein chronisch schlechtes Gewissen?		
41	Haben Sie das Gefühl, etwas abbüßen zu müssen, obwohl Sie		

	gar keine Schuld trifft?		
42	Haben Sie Schwierigkeiten damit, die Liebe Ihres Partners anzunehmen bzw. sich ihm zu öffnen?		
43	Haben Sie Schwierigkeiten damit, anderen warmherzige Gefühle zu zeigen und dies auch in Taten aktiv zu geben?		
44	Haben Sie ein ambivalentes Verhältnis zu Kindern?		
45	Haben Sie Schwierigkeiten damit, Ziele für Ihr persönliches Leben zu formulieren?		
46	Haben Sie den Eindruck, dass Ihr bisheriges Leben erfüllt, reichhaltig und wertvoll war?		
47	Schämen Sie sich in Momenten, in denen Sie eigentlich sehr glücklich sind, weil Sie denken: „Das gehört sich nicht“?		
48	Werden Sie von Ihren Eltern immer noch als „Kind“ bezeichnet, obwohl Sie schon längst über Dreißig sind?		
49	Vermeiden Ihre Eltern es, Sie mit Vornamen anzusprechen, um so die Bedeutung Ihrer Person und Ihrer Individualität herunterzuspielen und herabzuwürdigen?		
50	Werden Sie, obwohl Sie längst erwachsen sind, in Gesprächen immer noch von ihren Eltern gemäßregelt und zurechtgewiesen, z. B. „Sei nicht so vorlaut!“?		
51	Haben Ihre Eltern ein starkes Bedürfnis, an Ihrem Leben teilzuhaben und überschreiten sie dadurch häufig die Grenzen Ihrer Privatsphäre?		
52	Werden Sie von Familienangehörigen gemieden oder als „nicht ganz normal“ eingestuft?		
53	Sind Sie gar das „schwarze Schaf“ in der Familie?		
54	Wurden Ihre Lebenspartner (Freunde/-innen, Ehepartner) von ihren Eltern nicht akzeptiert?		
55	Wollten Ihre Eltern verhindern, dass Sie überhaupt einen Lebenspartner kennen lernen bzw. heiraten?		
56	Haben sich Ihre Eltern insgeheim gewünscht, Sie würden nie von zuhause ausziehen und natürlich bis zum Tod der Eltern für diese da sein?		
57	Wird Ihnen von den Eltern vorgeworfen, Sie würden sie im Alter in Stich lassen, wenn sie pflegebedürftig geworden sind (obwohl die Eltern noch gar nicht in dieser Situation sind)?		
58	Wird Ihnen von Ihren Eltern stets unterstellt, Sie wären unaufrichtig, verschlagen, hätten unlautere Absichten, obwohl Sie wissen, dass Sie ein ehrlicher Mensch sind und Sie Lügen zutiefst verabscheuen?		
59	Hatten Sie bereits als Kleinkind das Gefühl, dass die Eltern von Ihnen Unmögliches verlangten, was Sie ja aufgrund Ihres Kind-Seins gar nicht leisten konnten (z. B. übersteigerte Erwartung von Liebe des Kindes zu den Eltern)?		
60	War bzw. ist Ihren Eltern der Satz: „Ehre Vater und Mutter!“ besonders wichtig? (obwohl religiöse Gebote sonst im Familienleben eher wenig Bedeutung haben)		

61	Wird Ihnen von den Eltern oft vorgeworfen, ein „undankbares Kind“ zu sein, obwohl Sie sich stets bemühen, den Eltern Aufmerksamkeit, Zuwendung und Dankbarkeit zu zeigen?		
62	Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihre Eltern Ihre Bemühungen nicht sehen und anerkennen wollen, bzw. sie diese Bemühungen sogar stören, weil so ihr Bild vom „bösen Kind“ nicht aufrechterhalten werden kann?		
63	Hat Ihr Eltern-Kind-Verhältnis gewisse destruktive oder unlogische Züge?		
64	Hat Ihre Familie nach außen hin stets eine „bürgerliche Fassade“ aufrecht erhalten, obwohl in Wirklichkeit ganz und gar nicht „heile Welt“ geherrscht hat?		
65	Gibt es in Ihrer Familie Tabus und Geheimnisse, über die „man“ nicht spricht bzw. die nicht angetastet werden dürfen?		
66	Gibt es unter Ihren Verwandten (Geschwistern, Tanten, Onkeln, Kusinen usw.) dauerhafte Trennungen und Brüche oder jahrelang bestehende Feindseligkeiten, die sich im Laufe der Zeit völlig verhärtet haben?		
67	Gibt es in Ihrer Familie eine „Kultur“ des Recht-Habens und der Verweigerung jeglicher kritischer Selbstreflexion?		
68	Gab es in Ihrer Kindheit körperliche Gewalt in Form von Schlägen (mit dem Kochlöffel, Teppichklopfer, Gürtel, Besenstiel etc.), Klapsen, Ohrfeigen, Tritten etc.?		
69	Gab es in Ihrer Kindheit psychische Gewalt in Form von Einschüchterung, Drohung, Beschimpfung, Gewaltausdrücke, Flüche, Verwünschungen, Einsperren im Keller, Essens-Zwang, Ausgeh-Verbote, Fernseh-Verbot usw.?		
70	Haben Ihnen Ihre Eltern in der (frühen) Kindheit einmal angedroht: „Wenn du dies und jenes tust, bist du nicht mehr unser Kind, dann kannst du sehen, wie du alleine zurecht kommst!“? (was für ein kleines Kind besonders traumatisierend ist!)		
71	Kennen Sie von Ihren Eltern den Satz: „Du kannst froh sein, dass“? (z. B.: „Du kannst froh sein, dass wir dich überhaupt großgezogen haben!“)		
72	Haben Sie schon einmal daran gedacht, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen oder haben Sie bereits eine Therapie hinter sich?		
73	Haben Sie schon mehrmals versucht, eine offene Aussprache mit Ihren Eltern zu führen, welche jedoch – aufgrund der Uneinsichtigkeit der Eltern - nicht von Erfolg gekrönt war?		
74	Spüren Sie bei ihren Eltern unterschwellige Hass- oder Rachegefühle Ihnen gegenüber, die aber nie oder nur sehr selten offen gezeigt werden?		
75	Haben Sie den Eindruck, dass auch Ihre Eltern eine bestimmte Rolle spielen und in Wahrheit nicht so sind, wie sie wirklich sind?		

76	Haben Sie bei vielen Gelegenheiten das Gefühl, dass Emotionen geheuchelt oder vorgetäuscht werden, nur um den Schein zu wahren?		
77	Sind Sie schon recht früh von Zuhause ausgezogen und haben Sie diesen Wegzug als erleichternd oder befreiend empfunden?		
78	Haben Ihre Eltern nach Ihrem Auszug versucht, Sie weiter zu kontrollieren, sich unangemessen in Ihr Leben einzumischen, Ihnen Vorwürfe gemacht und Ihnen böse Absichten unterstellt?		
79	Hatten Sie oft das Gefühl, für die Eltern nur ein „Störfaktor“, ein lästiges Anhängsel zu sein?		
80	Wurde Ihnen als Kind regelmäßig vorgehalten, welche Kosten Ihre Existenz verursacht und dass Sie nur ein „unnützer Esser“ am Tisch seien?		
81	Durften Sie als Kind nur gebrauchte (second hand) oder geflickte Kleidung tragen, obwohl Ihre Eltern wirtschaftlich durchaus in der Lage gewesen wären, Sie ordentlich einzukleiden?		
82	Fühlten Sie sich dadurch minderwertig und meinten, „in Sack und Asche“ gehen zu müssen?		
83	Gab es in Ihrer Kindheit eine Vielzahl von Verboten, aber nur wenig, was Ihnen erlaubt war?		
84	Gab es nach kleinen und harmlosen „Vergehen“ Ihrerseits unverhältnismäßig harte und drakonische Strafen?		
85	Kennen Sie von Ihren Eltern den Satz: „Wenn du nicht parierst, setzt es was!“?		
86	Würden Sie heute sagen, dass Sie ein offenes, warmherziges und vertrauensvolles Verhältnis zu Ihren Eltern haben, welches auf Gegenseitigkeit beruht?		
87	Sehnen Sie sich heute immer noch nach einem liebevollen Elternhaus?		
88	Sind Sie heute immer noch auf der Suche nach Heimat?		
89	Können Sie sich heute selbst so annehmen, wie Sie sind?		
90	Führen Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Partner gleichberechtigt und auf Augenhöhe?		
91	Können Sie heute Ihre Probleme selbstständig und eigenverantwortlich lösen?		

Teil B

In diesem Teil geht es um den gesundheitlichen Schwerpunkt und konkrete Erkrankungen. Diese können die unterschiedlichsten Ursachen haben, aber gerade bei einer Trauma-Vorgeschichte auftreten und sind dann in diesem Zusammenhang zu betrachten. Dabei ist es möglich, dass sich mehrere Krankheitsbilder überschneiden.

Die gründliche und präzise Diagnostik (insbesondere im Hinblick auf die Ursachen der Beschwerden) obliegt dem ausgebildeten Fachpersonal (Ärzte, Therapeuten). Dem soll hier nicht vorgegriffen werden.

Bitte kreuzen Sie bei Vorliegen bzw. Nicht-Vorliegen der im Folgenden aufgelisteten Beschwerdebilder und Symptome entweder „ja“ oder „nein“ an.

Punkte, bei denen Sie sich nicht sicher sind oder die Antwort nicht genau wissen, überspringen Sie einfach und gehen zum nächsten über.

Beschreibung des Beschwerdebildes / Symptoms	JA	NEIN
Antriebslosigkeit		
Ängste, allgemein (vor konkreter Belastung / Bedrohung)		
Ängste (latent dauerhaft vorhanden, die den Alltag beeinträchtigen)		
Asthma		
Eingeschränkte Atmung		
Schlafapnoe		
Allergien		
Kreuzallergien		
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten		
Angstzustände (akute)		
Panikattacken		
Bulimie		
Borderline		
Multiple Sklerose (MS)		
Fibromyalgie (Verdacht auf)		
Fibromyalgie (bereits diagnostiziert)		
Haarausfall (nicht hormonell bedingt)		
Frühzeitige Weißfärbung der Kopfhare (vor dem 40. Lebensjahr)		
Rückenschmerzen (insbesondere im Bereich der HWS und/oder LWS)		
Bandscheibenvorfall		
ISG-Blockaden		
Ischias-Schmerzen		
Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich		
Magen-Darm-Erkrankungen		
Bauchschmerzen / Bauchkrämpfe		
Magenschleimhautentzündung (Gastritis)		
Reizblase bzw. nervöse Blase (ohne Vorliegen eines bakteriellen Befundes)		
Inkontinenz (Blase)		
Inkontinenz (Darm)		
Geschwächtes Immunsystem (z. B. erhöhte Infekt-Anfälligkeit)		
Depressionen		
Schlafstörungen (Einschlaf- und/oder Durchschlaf-Störungen)		
Häufige Müdigkeit bzw. rasche Ermüdbarkeit		
Chronische Ermüdung (man fühlt sich dauerhaft „schlapp“)		
Das Gefühl, trotz Anstrengung nicht die volle Leistung bringen zu können		
Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf		
Häufige Alpträume		
Morgensteifigkeit		
Subjektives Empfinden: „Mir tun alle Knochen weh.“		
Herzbeschwerden (z. B. Herzstolpern)		

Hitzewallungen (nicht hormonell bedingt)		
Frösteln		
Migräne (mit und ohne Aura)		
Spannungskopfschmerz		
Erhöhte Lichtempfindlichkeit		
Geräuschempfindlichkeit		
Lidzucken (während oder nach stressigen Situationen)		
Bedürfnis, sich zurückzuziehen		
Konzentrationsstörungen (Schwierigkeit, sich auf bestimmte Aufgaben zu fokussieren)		
Probleme mit dem Gedächtnis (Merkfähigkeit und die Fähigkeit, abgespeicherte Informationen abzurufen, wenn sie gebraucht werden)		
Allgemeine Zerstretheit, Vergesslichkeit		
Erhöhte Schmerzempfindlichkeit (bei Berührungen)		
Übermäßig starkes Schmerzempfinden bei Schmerzen, die eigentlich eher als mittelgradig eingestuft werden		
Neigung zu „blauen Flecken“		
Übergewicht		
Diabetes		
Stimmungsschwankungen (nicht hormonell bedingt)		
Dauerhaft depressive Grundstimmung		
Existenzangst		
Angst vor der Zukunft		
Neurodermitis		
Schuppenflechte (Psoriasis)		
Tinnitus		
Hörsturz		
Hyperakusis		
Innere Unruhe / Nervosität (scheinbar grundlos, auch in ruhigen Phasen)		
Chronische Übererregung („Aufgedrehtheit“)		
Chronische Übererregung (auf sexueller Ebene)		
Sexuelle Interessen- und Lustlosigkeit (nicht hormonell bedingt)		
Fehlen jeglicher sexuellen Bedürfnisse (kein Interesse am anderen Geschlecht)		
Abneigung oder sogar Ekel vor dem anderen Geschlecht		
Chronisch erhöhte Entzündungswerte im Blut (ohne konkrete Ursache)		
Chronische Nervenschmerzen im gesamten Körper		
Chronische Nervenschmerzen an bestimmten Körperteilen		
Muskelschmerzen		
Gelenkschmerzen		
Zeitweise leicht erhöhte Temperatur, subjektives „Fieber-Gefühl“		
Unfähigkeit zu entspannen und abzuschalten		
Perfektionismus		
Arbeits-Sucht (Workaholic)		
Übertriebenes Pflichtbewusstsein		
Drang, es immer allen recht machen zu wollen		

Nikotin-Sucht		
Alkohol-Sucht		
Medikamenten-Abhängigkeit (insbesondere Schlafmittel und/oder Schmerzmittel)		
Abhängigkeit von sonstigen Drogen		
Ess-Sucht		
Kaufsucht		
Spielsucht (Geld)		
Spielsucht (Computerspiele)		
Internetsucht (Soziale Netzwerke etc.)		
Erhöhte Stress-Anfälligkeit (schon vor Situationen, die stressig werden könnten). Angst, die Anforderungen nicht bewältigen zu können.		
Mangelnde Stress-Resistenz (während stressiger Situationen, z. B. wenn man mehrere Dinge gleichzeitig erledigen soll oder Zeitdruck herrscht)		
Schwierigkeiten oder sogar Unfähigkeit, nach stressigen Situationen wieder auf einen ausgeglichenen Level „herunterzukommen“. (Störung der Selbstregulierung)		
Bluthochdruck		
Messie-Syndrom (Vermüllung der Wohnung als Folge eines übersteigerten Sammel-Bedürfnisses hinsichtlich eigentlich wertloser Gegenstände), Nicht-loslassen-Können, Emotionale Bindung an Gegenstände		
Größenwahn gepaart mit Minderwertigkeitsgefühlen (abwechselndes Auftreten) Bsp.: „Ich bin super!“ – „Ich bin ein Nichts!“		
Aggressionen (offen ausgelebt)		
Aggressionen (unterdrückt, nach innen gewandt). Starke Beherrschtheit, innere Erstarrung.		
Auto-Aggression (sichtbare Selbstverletzung), z. B. durch Ritzen, Haare ausreißen, Kratzen, Nägelkauen etc.		
Gewalt- und Wutausbrüche		
Jähzorn		
Bedürfnis nach Rache und Vergeltung		
Bedürfnis, jemandem etwas antun zu wollen		
(Psychisch oder körperlich bedingte) Einschränkungen in der Entfaltung der eigenen sexuellen Bedürfnisse		
Fehlende gefühlsmäßige Verbindung zu den Sexualorganen bzw. zur gesamten Unterleibs-Region (Verdrängung sexueller Bedürfnisse, z. B. aus Schuld- oder Schamgefühl oder als Folge von erlebtem Missbrauch)		
Trauer (über stattgefundenere Ereignisse, z. B. Trennung, Scheidung, Todesfälle, Verluste von Bezugspersonen)		
Vermeidungs-Verhalten (belastende bzw. re-traumatisierende Orte, Personen, Situationen)		
Überdurchschnittlich häufige Probleme mit den Zähnen (Zahnwurzel-Entzündungen, Zahnschmerzen, Zahn-Eiterungen, Zahn-Extraktionen etc.)		

Sie haben es geschafft! Gehen Sie hinaus ins Grüne und machen Sie einen Spaziergang!