

Inventar zum traumatischen Erleben

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die Folgen eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse: Wiedererleben, Vermeidung, Bedrohungsgefühl, Schuld und Scham, Losgelöstheit und emotionale Überflutung, Vertrauen in Beziehungen. Er greift die Dimensionen der posttraumatischen Belastungsstörung und der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung auf, um das klinische Bild genauer zu fassen und Behandlungsziele festzulegen.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Traumatic Experience Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	PTBS

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Erinnerungen an das, was ich erlebt habe, kommen ungewollt in mir hoch.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich versuche, nicht an das zu denken, was passiert ist.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich bin auf der Hut, als könnte jederzeit eine Gefahr auftauchen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich fühle mich verantwortlich für das, was passiert ist.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich fühle mich von meinen Emotionen abgeschnitten, wie betäubt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Die ersten drei Bereiche (Wiedererleben, Vermeidung, Bedrohungsgefühl) entsprechen der posttraumatischen Belastungsstörung; Schuld und Scham, emotionale Überflutung und Beziehungsschwierigkeiten ähneln den Störungen der Selbstorganisation, die bei der komplexen Form beschrieben werden. Das Profil hilft bei der Entscheidung zwischen traumafokussierter Arbeit und vorheriger Stabilisierung.

Zu beachten

Das Ausfüllen kann belastende Erinnerungen wecken: Am besten wird der Fragebogen zu einem Zeitpunkt eingesetzt, an dem zeitnah ein Gespräch möglich ist. Die Einleitung weist darauf hin, dass die Ereignisse nicht beschrieben werden müssen.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Losgelöstheit und Überflutung 14 / 16

Momente der Losgelöstheit (Unwirklichkeit, betäubte Gefühle) und schwer zu beruhigende Emotionen.

Zu explorieren: Episoden der Losgelöstheit und ihre Auslöser, die Wege, sich zu beruhigen, mögliches riskantes Verhalten.

Vermeidung 11 / 16

Bemühungen, nicht an das Ereignis zu denken, nicht darüber zu sprechen und zu meiden, was daran erinnert.

Zu explorieren: gemiedene Orte, Personen, Aktivitäten und Themen, was die Vermeidung im Alltag kostet.

Bedrohungsgefühl 10 / 16

Anhaltende Wachsamkeit, Schreckhaftigkeit, das Gefühl, dass jederzeit Gefahr drohen kann.

Zu explorieren: Situationen, in denen die Wachsamkeit steigt, das Sicherheitsverhalten, der Schlaf.

Wiedererleben 8 / 16

Sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis, Albträume, das Gefühl, es erneut zu erleben, heftige Reaktionen auf Erinnerungsreize.

Zu explorieren: Häufigkeit und Auslöser der Erinnerungen, die Albträume, körperliche Reaktionen auf Erinnerungsreize.

Schuld und Scham 6 / 16

Schuld, Scham, negative Überzeugungen über sich selbst oder die Welt, die seit dem Ereignis aufgetreten sind oder sich verstärkt haben.

Zu explorieren: was sich die Person vorwirft, was das Ereignis an ihrem Bild von sich selbst und von anderen verändert hat.

Vertrauen und Beziehungen 6 / 16

Schwierigkeiten, zu vertrauen, das Gefühl der Distanz zu anderen, Neigung zum Rückzug.

Zu explorieren: die betroffenen Beziehungen, Vertrauenspersonen, die Unterstützung nach dem Ereignis.

Zur Vertiefung: Inventar zur Einsamkeit.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)