findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Trauma & PTBS-Selbsttest (PCL-5)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Fatima Al-Hassan	**21. März 2026**	**20**	**00000024**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

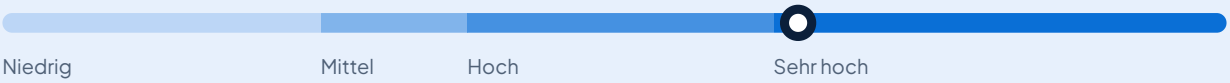
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

52 / 80

Schwere PTBS – bitte suchen Sie Hilfe

65 % der Höchstpunktzahl



Schwere posttraumatische Belastungssymptome, die erhebliches Leid und deutliche Einschränkungen verursachen.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Negative Gedanken und Stimmung	**46 %**	13 / 28
Übererregung und Reaktivität	**46 %**	11 / 24
Wiedererleben	**35 %**	7 / 20
Vermeidung	**50 %**	4 / 8

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Wiedererleben · 35 %

Am stärksten ausgeprägt

Negative Gedanken und Stimmung · 46 %

Übererregung und Reaktivität · 46 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das erfordert Mut, besonders wenn die Fragen an belastende Erfahrungen rühren. Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie derzeit mit einer erheblichen inneren Belastung leben, die sich in verschiedenen Bereichen Ihres Erlebens zeigt. Das ist keine Schwäche und kein persönliches Versagen – es ist eine verständliche Reaktion Ihres Nervensystems auf etwas, das Sie durchlebt haben. Viele Menschen, die Ähnliches erleben, berichten von genau diesen Mustern: wiederkehrende belastende Erinnerungen, das Bedürfnis, bestimmten Orten, Gedanken oder Situationen auszuweichen, veränderte Gedanken über sich selbst oder die Welt, sowie ein Gefühl ständiger Anspannung oder Wachsamkeit.

Ihr Gesamtwert von 52 von 80 Punkten (65,0 %) deutet auf eine ausgeprägte Belastung in allen vier gemessenen Bereichen hin: Intrusionen (14), Vermeidung (12), negative Veränderungen in Denken und Stimmung (15) sowie erhöhte Erregung (11). Das bedeutet in einfachen Worten: Ihr Körper und Geist scheinen noch immer in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft zu sein, als ob eine vergangene Bedrohung noch immer präsent wäre. Dies ist ein häufiges und behandelbares Muster – kein Urteil über Sie als Person, sondern ein Hinweis darauf, dass Ihr System zusätzliche Unterstützung braucht, um sich wieder sicher zu fühlen.

Es gibt einige Schritte, die Ihnen jetzt guttun können. Achten Sie auf kleine, stabilisierende Routinen im Alltag – ausreichend Schlaf, Bewegung und Momente der Ruhe können das Nervensystem beruhigen. Atemübungen oder Erdungstechniken (zum Beispiel bewusstes Wahrnehmen der fünf Sinne) können helfen, wenn Erinnerungen oder Anspannung überwältigend werden. Auch der Austausch mit vertrauten Menschen, die zuhören ohne zu urteilen, kann sehr entlastend sein.

Bitte betrachten Sie dieses Ergebnis als wichtigen ersten Schritt, nicht als endgültige Bewertung – dieses Screening ersetzt keine klinische Diagnose. Es lohnt sich sehr, zeitnah eine qualifizierte Fachperson, etwa eine Psychotherapeutin oder einen Facharzt für Traumafolgestörungen, aufzusuchen. Traumafolgen sind gut behandelbar, und viele Menschen erleben durch professionelle Unterstützung spürbare Erleichterung und neue innere Stabilität. Sie verdienen diese Unterstützung – und Heilung ist möglich.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Schwere PTBS – bitte suchen Sie Hilfe

Bitte wenden Sie sich so bald wie möglich an eine Fachperson für psychische Gesundheit. PTBS ist gut behandelbar.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Trauma & PTBS-Selbsttest (PCL-5) · 52 / 80 (65 %) · Schwere PTBS - bitte suchen Sie Hilfe

Am stärksten ausgeprägt: Negative Gedanken und Stimmung (46 %), Übererregung und Reaktivität (46 %)

Test durchgeführt am 21. März 2026 · Referenz 00000024

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Überhaupt nicht“ bis „Extrem“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Wiedererleben · 7 / 20			
1	Wiederholte, beunruhigende und ungewollte Erinnerungen an die belastende Erfahrung.	Mäßig	**2**
2	Wiederholte, beunruhigende Träume über die belastende Erfahrung.	Ein wenig	**1**
3	Plötzlich fühlen oder handeln, als ob die Erfahrung wieder geschehe (Flashbacks).	Ein wenig	**1**
4	Sehr aufgewühlt fühlen, wenn etwas an die Erfahrung erinnert.	Mäßig	**2**
5	Starke körperliche Reaktionen haben, wenn etwas an die Erfahrung erinnert.	Ein wenig	**1**
Vermeidung · 4 / 8			
6	Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle im Zusammenhang mit der Erfahrung vermeiden.	Mäßig	**2**
7	Externe Erinnerungen an die Erfahrung vermeiden (Personen, Orte, Aktivitäten).	Mäßig	**2**
Negative Gedanken und Stimmung · 13 / 28			
8	Schwierigkeiten, wichtige Teile der Erfahrung zu erinnern.	Mäßig	**2**
9	Starke negative Überzeugungen über sich selbst, andere oder die Welt.	Ein wenig	**1**
10	Sich selbst oder jemand anderen für die Erfahrung beschuldigen.	Mäßig	**2**
11	Starke negative Gefühle wie Angst, Wut, Schuld oder Scham.	Mäßig	**2**
12	Verlust des Interesses an Aktivitäten, die Sie früher genossen.	Mäßig	**2**
13	Das Gefühl, distanziert oder von anderen abgeschnitten zu sein.	Mäßig	**2**
14	Schwierigkeiten, positive Gefühle zu erleben (Glück, Liebe, Freude).	Mäßig	**2**
Übererregung und Reaktivität · 11 / 24			
15	Reizbares Verhalten, Wutausbrüche oder aggressives Handeln.	Mäßig	**2**
16	Zu viele Risiken eingehen oder Dinge tun, die Ihnen schaden könnten.	Mäßig	**2**
17	'Superalert', wachsam oder auf der Hut sein (Hypervigilanz).	Mäßig	**2**
18	Sich nervös fühlen oder leicht erschrecken.	Ein wenig	**1**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
19	Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren.	Mäßig	**2**
20	Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen.	Mäßig	**2**