

Reflexionsbogen vor einem Gespräch REFLEXION

Thema: belastende Erfahrungen und ihre Folgen im Alltag. Zum Ausdrucken und Ausfüllen von Hand.

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Zweck: Selbstreflexion zur Vorbereitung eines Gesprächs. Eigene, nicht validierte Reflexionsfragen der Praxis Neuroplast, kein Test, keine Auswertung, keine Diagnose.

- Keine Frage muss beantwortet werden. Lassen Sie aus, was Ihnen nicht guttut.
- Schreiben Sie keine Einzelheiten des Erlebten auf. Stichworte zu Ihrem Alltag genügen.
- Sie können jederzeit eine Pause machen oder aufhören.
- Nichts wird gespeichert oder gesendet. Was Sie notieren, bleibt auf Ihrem Papier.

Alltag

Was fällt mir im Alltag zurzeit schwer?

In welchen Situationen fühle ich mich angespannt oder auf der Hut?

Erinnerungen

Gibt es Erinnerungen oder Träume, die sich aufdrängen? Wann eher, wann weniger? (Den Inhalt müssen Sie nicht notieren.)

Was meide ich, damit ich nicht erinnert werde?

Gefühle

Wie gelingt es mir, mich nach Aufregung wieder zu beruhigen?

Wann fühle ich mich eher leer oder taub?

Bild von mir selbst

Wie spreche ich innerlich über mich, wenn etwas schiefgeht?

Beziehungen

Wo fällt mir Nähe zu anderen leicht, wo schwer?

Was schon hilft

Was tut mir gut, wenn es mir schlecht geht?

Wer unterstützt mich?

Für das Gespräch

Was möchte ich ansprechen, und was möchte ich vorerst nicht ansprechen?

Welche Fragen habe ich an die Fachperson?

Validierter Fragebogen für Fachleute: deutsche Fassung des International Trauma Questionnaire (ITQ), Universität Zürich, psychologie.uzh.ch. Ein Fragebogen allein ergibt keine Diagnose (S3-Leitlinie PTBS, 2026).

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.

Reflexionsbogen der Praxis Neuroplast, Stand 10/2026, Erstfassung 13.10.2026. Kein Test, keine Auswertung, keine Diagnose. Was Sie notieren, bleibt bei Ihnen.