

Reflexionsbogen nach einem belastenden Ereignis

REFLEXION

Zum Ausdrucken und Ausfüllen von Hand, als Vorbereitung auf ein Gespräch.

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 Ereignisses 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.

Seit dem Ereignis

Was hat sich seitdem in meinem Alltag verändert?

Seit wann ungefähr bemerke ich das?

Sicherheit

Wo und wann fühle ich mich sicher, wo eher nicht?

Erinnerungen und Meiden

Drängen sich Erinnerungen oder Träume auf? Wann eher, wann weniger? (Den Inhalt müssen Sie nicht notieren.)

Was meide ich, damit ich nicht erinnert werde?

Körper und Schlaf

Wie schlafe ich zurzeit?

Wie reagiert mein Körper, wenn ich angespannt bin?

Unterstützung

Wer weiß davon und unterstützt mich?

Was hilft mir schon jetzt?

Für das Gespräch

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

Welche Fragen habe ich an die Fachperson?

Validierte Fragebögen für Fachleute: PCL-5 (National Center for PTSD, USA) und die deutsche Fassung des International Trauma Questionnaire (ITQ, Universität Zürich). 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.