

Fragebogen: Negative Lebensereignisse und mögliche Kränkungen/Traumatisierungen

Lebensereignis	Erlebt? (Ja/Nein)	Belastung (1-5)	Bemerkungen	Zeitpunkt
Verlust eines geliebten Menschen				
Trennung/Scheidung				
Erleben von Vernachlässigung (emotional oder körperlich)				
Erleben von körperlicher Gewalt				
Erleben von emotionaler Gewalt/psychischem Missbrauch				
Erleben von sexuellem Missbrauch				
Ernsthafte Erkrankung (eigene oder eines nahestehenden Menschen)				
Schwere Unfälle oder körperliche Verletzungen				
Plötzlicher Jobverlust oder finanzielle Krise				
Mobbing oder soziale Ausgrenzung				
Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Herkunft, Religion etc.				
Erleben von Verrat oder Vertrauensbruch				
Verlust wichtiger Freundschaften/Beziehungen				
Erleben von Betrug, Diebstahl oder Einbruch				
Erleben von Flucht oder Vertreibung				
Naturkatastrophe oder Umweltkatastrophe				
Erleben von Verlust der Selbstständigkeit (z.B. Pflegebedürftigkeit)				
Erleben von Missachtung, Demütigung oder Bloßstellung				
Erleben von Leistungsdruck oder ständigen Versagensängsten				
Plötzlicher Umzug oder Heimatverlust				
Erleben von Einsamkeit und Isolation				

Notieren Sie sich, welche Ereignisse für Sie besonders belastend waren.

Überlegen Sie, welche dieser Erfahrungen möglicherweise noch nachwirken und Ihr Wohlbefinden beeinflussen könnten.

Falls bestimmte Erlebnisse heute noch belastend sind, könnte es sinnvoll sein, darüber mit einer Vertrauensperson oder einem Therapeuten zu sprechen.

Hinweis: Dieser Fragebogen dient zur Selbstreflexion und ist kein Ersatz für eine therapeutische Diagnosestellung.

Copyright Dr. Dietrich Hasse www.schlafinformation.de 02_2026