

Fragebogen: Hattest du ein belastendes Geburtserlebnis?

Dieser Fragebogen ist für dich, um herauszufinden, ob du an einem Geburtstrauma leidest. Nimm dir die Zeit, ehrlich auf die Fragen zu antworten – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ich weiß, wie schwer es sein kann, sich einzugestehen, dass die Geburt noch nachwirkt.

Und ich weiß auch, wie viel Mut es kostet, sich bei jemandem zu melden und darüber zu sprechen.

Deshalb möchte ich dir gleich am Anfang sagen:

Bei mir darfst du alles sagen.

Egal, was du erlebt hast, egal, was du fühlst – es gibt nichts, was ich nicht schon gehört habe.

Du musst dich weder schämen noch Angst haben, dass ich dich bewerte oder verurteile.

Viele Frauen denken, sie müssten einfach weitermachen...

Aber eine belastende oder traumatische Geburt, eine Fehlgeburt, eine stille Geburt oder auch eine schnelle, überwältigende Geburt – das verschwindet nicht einfach, nur weil man es zur Seite schiebt.

Mit diesem Fragebogen kannst du für dich herausfinden, ob da noch etwas in dir arbeitet.

Du bekommst bei mir den Raum, um genau hinzuschauen – und vor allem jemanden, der dich dabei begleitet.

Du bist damit nicht alleine!

Auf der nächsten Seite beginnt der Fragebogen.

1. Erinnerungen an die Geburt

- Kreisen deine Gedanken häufig um die Geburt, sodass du Schwierigkeiten hast, sie loszulassen?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher

2. Emotionale Reaktionen

- Kommen dir die Tränen, wenn du an deine Geburt denkst oder mit anderen darüber sprichst?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher

3. Nächtliches Aufwachen

- Wachst du nachts auf und musst an deine Geburt denken, hast Flashbacks und Probleme, wieder zur Ruhe zu kommen?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher

4. Fehlgeburt oder Stille Geburt

- Hast du eine Fehlgeburt oder Stille Geburt erlebt und das Gefühl, dass die Erfahrung nicht vollständig verarbeitet ist?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
- Denkst du häufig an das Erlebte und hast Angst vor einer erneuten Schwangerschaft, weil die Erinnerungen noch präsent sind?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher

© Gabriela Lachmann – beyond geburt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist ausschließlich für die private Nutzung freigegeben.

Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – ob vollständig oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch die Urheberin nicht gestattet. Dies gilt unabhängig vom verwendeten Medium oder Verfahren, sei es Druck, Fotokopie, Screenshot, digitale Kopie oder jede andere Art der Reproduktion.

Auch die elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung, ganz oder teilweise, in Datenbanken, Online-Diensten oder sonstigen digitalen Systemen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung zulässig.

Alle Rechte an etwaigen Übersetzungen bleiben ebenfalls vorbehalten.

5. Angst vor einer weiteren Geburt

- Denkst du daran, noch ein Kind zu bekommen, und spürst sofort Panik oder Angst?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

6. Körperliche Beschwerden

- Hast du seit der Geburt häufig körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Antriebsmangel oder Schlafstörungen?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

7. Beziehung zum Baby

- Machst du dir übermäßig viele Sorgen, dass mit deinem Baby etwas nicht in Ordnung sein könnte, auch wenn es gesund ist?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
 -

8. Schuldgefühle

- Hast du das Gefühl, dass du dich selbst für die Geburt oder das, was dabei passiert ist, verantwortlich machst?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher

9. Freude und Interessen

- Hast du seit der Geburt das Gefühl, dass du weniger Freude an Dingen hast, die dir früher wichtig waren?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

10. Körperliche Nähe

- Empfindest du körperliche Nähe zu deinem Partner als belastend oder kannst sie nicht zulassen?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

11. Unterstützung während der Geburt

- Hattest du während der Geburt das Gefühl, dass du nicht gehört oder nicht unterstützt wurdest?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

12. Konzentrationsfähigkeit

- Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren oder den Alltag zu organisieren?
 - ☐ Ja
 - ☐ Nein
 - ☐ Unsicher
-

Anleitung:

- **Drucke dir den Fragebogen** am besten aus, gehe ihn nach und nach durch und beantworte ihn in Ruhe für dich.

Auswertung:

- Wenn du **mehr als 5 Fragen mit "Ja" beantwortet** hast, ist es wahrscheinlich dass du unter den Folgen eines Geburtstraumas leidest.
- Auch wenn du unsicher bist oder das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, stehe ich dir gerne zur Seite. Schreib mir, und wir finden gemeinsam heraus, wie du Frieden mit deiner Geburt finden kannst.

Egal, was für Erkenntnisse du jetzt aus diesem Bogen bekommen hast.

Trau dich.

Du musst da nicht alleine durch.

Ich bin für dich da – ob online oder in meiner Praxis – und hole dich genau da ab, wo du gerade stehst.

Es bringt nichts, weiter schlaflose Nächte zu haben oder unzufrieden in deiner Partnerschaft zu sein.

Und es tut weh, wenn du dein Mama-Sein nicht richtig genießen kannst, obwohl dein größter Wunsch doch in Erfüllung gegangen ist: Dein Baby ist da.

Du hast es verdient, wieder glücklich zu sein – als Mama und als Frau.

Und wenn du eine Fehlgeburt oder eine stille Geburt erlebt hast:

Dann ist es genauso wichtig, hinzuschauen und das Erlebte zu verarbeiten.

Nur wenn du damit wirklich abschließt und Frieden findest, kannst du mit offenem Herzen nach vorne blicken – und vielleicht auch bereit sein, ein neues kleines Wunder in deinem Leben willkommen zu heißen.

Buche dir einfach ein 10-minütiges kostenloses Erstgespräch in meinem Kalender.

© Gabriela Lachmann – beyond geburt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist ausschließlich für die private Nutzung freigegeben.

Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – ob vollständig oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch die Urheberin nicht gestattet. Dies gilt unabhängig vom verwendeten Medium oder Verfahren, sei es Druck, Fotokopie, Screenshot, digitale Kopie oder jede andere Art der Reproduktion.

Auch die elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung, ganz oder teilweise, in Datenbanken, Online-Diensten oder sonstigen digitalen Systemen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung zulässig.

Alle Rechte an etwaigen Übersetzungen bleiben ebenfalls vorbehalten.

Wir telefonieren erstmal ganz in Ruhe, und ich schaue, wie ich dich unterstützen kann.

Ohne Druck.

Einfach nur, weil du es dir wert bist ❤️

✉️ **Kontaktiere mich gerne über WhatsApp, direkt per Anruf oder über meine Webseite www.beyond-geburt.baby.**

Ich freue mich, von dir zu hören

Deine Gabriela



GABRIELA LACHMANN
beyond geburt

☎️ +49 176 21 94 28 58

✉️ gabriela@beyond-geburt.baby

🌐 www.beyond-geburt.baby

© Gabriela Lachmann – beyond geburt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist ausschließlich für die private Nutzung freigegeben.

Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – ob vollständig oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung durch die Urheberin nicht gestattet. Dies gilt unabhängig vom verwendeten Medium oder Verfahren, sei es Druck, Fotokopie, Screenshot, digitale Kopie oder jede andere Art der Reproduktion.

Auch die elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung, ganz oder teilweise, in Datenbanken, Online-Diensten oder sonstigen digitalen Systemen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung zulässig.

Alle Rechte an etwaigen Übersetzungen bleiben ebenfalls vorbehalten.