

Kontinuierliche Traumatische Belastungsreaktions-Skala (KonTBR-Skala)

Die folgenden Aussagen beschreiben Symptome, die bei schweren oder belastenden Ereignissen auftreten können. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und kreuzen Sie die Antwort an, die Ihr Gefühl während des letzten Monats am besten beschreibt.

Nr.	Subskala	Item	Wie sehr entspricht die folgende Aussage Ihrem Gefühl im vergangenen Monat?			
			Gar nicht	Etwas	Sehr	Vollständig
1	EE	Ich fühle so wenig Motivation	0	1	2	3
2	EE	Ich fühle mich psychisch erschöpft	0	1	2	3
3	FH	Ich fühle, dass mein Leben in Gefahr ist	0	1	2	3
4	EE	Ich habe das Gefühl, dass mein Leben keinen Sinn hat	0	1	2	3
5	WB	Ich habe Schwierigkeiten, meine Gefühle zu kontrollieren	0	1	2	3
6	EE	Es fällt mir schwer, den Menschen um mich herum zu vertrauen.	0	1	2	3
7	EE	Ich habe das Gefühl, dass mich niemand versteht	0	1	2	3
8	FH	Ich habe intensive Gefühle von Angst oder Schrecken	0	1	2	3
9	WB	Ich habe Wutausbrüche	0	1	2	3
10	WB	Ich fühle mich betrogen	0	1	2	3
11	FH	Ich habe den Eindruck, dass ich die von mir abhängigen Menschen nicht schützen kann.	0	1	2	3

Subskalen: EE = Erschöpfung und Entfremdung; WB = Wut und Betrogensein; FH = Furcht und Hilflosigkeit

Übersetzung: Andreas Maercker, Universität Zürich, 2023 Publikation: Bachem, R. &

Referenz: Maercker, A. (2024). Die «Kontinuierliche Traumatische Belastungsreaktions-Skala» auf Deutsch, unter Begutachtung in «Verhaltenstherapie» (Karger-Verlag)