(ITQ) Instruktion: Im Folgenden sind Probleme und Beschwerden aufgelistet, die bei Menschen als Folgen von traumatischen oder belastenden Lebenserfahrungen auftreten. Bitte wählen Sie die Erfahrung aus, die Sie am meisten belastet und beantworten Sie die Fragen auf diese Erfahrung hin.

Belastende Lebenserfahrung

Wann fand dieses Erlebnis statt? (bitte eine der Möglichkeiten ankreuzen)

a. vor weniger als 6 Monaten ○
b. vor 6 bis 12 Monaten ○
c. vor 1 bis 5 Jahren ○
d. vor 5 bis 10 Jahren ○
e. vor 10 bis 20 Jahren ○
f. vor mehr als 20 Jahren ○

Bitte lesen Sie jede Aussage gründlich durch und kreuzen dann die Zahl auf der rechten Seite an, die angibt, wie sehr Sie dieses Problem im letzten Monat belastet hat.

	Gar nicht	Ein bisschen	Mittel-mäßig	Ziemlich	Sehr stark
P1. Aufwühlende Träume, in denen Teile des Erlebnisses wieder passierten oder die einen klaren Bezug zu dem Erlebnis hatten.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P2. Intensive Bilder oder Erinnerungen haben, die manchmal auftauchen und bei denen Sie sich fühlen, als ob das Erlebnis jetzt und hier gerade noch einmal stattfindet.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P3. Vermeiden, dass etwas von Innen an das Erlebnis erinnert (zum Beispiel Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen).	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P4. Vermeiden, dass etwas von Außen an das Erlebnis erinnert (zum Beispiel Menschen, Orte, Gespräche, Dinge, Tätigkeiten oder Situationen).	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P5. Extrem wachsam sein, aufmerksam oder „auf der Hut“ sein.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P6.Sich kribbelig fühlen oder leicht erschreckbar sein.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○

Haben sich die oben genannten Probleme im letzten Monat:

P7. Auf Ihre Beziehungen zu anderen Menschen oder Ihre sozialen Kontakte ausgewirkt?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P8. Auf Ihre Arbeit oder Ihre Arbeitsfähigkeit ausgewirkt?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
P9. Auf irgendeinen anderen wichtigen Lebensbereich ausgewirkt, wie zum Beispiel Kindererziehung, Leistungen für Schule oder Universität oder sonstige wichtige Aktivitäten?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○

Hier stehen Probleme oder Symptome, die bei Menschen auftreten können, die irgendwann einmal belastende oder traumatische Erlebnisse hatten. Die Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie typischerweise fühlen, typischerweise über sich selbst denken und sich typischerweise mit anderen Menschen verhalten. Bitte geben Sie an, wie sehr jede der Aussagen auf Sie zutrifft.

Wie sehr trifft dies auf Sie zu?

	Gar nicht	Ein bisschen	Mittel-mäßig	Ziemlich	Sehr stark
C1. Wenn ich aufgebracht bin, dauert es bei mir lange bis ich mich wieder beruhige.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C2. Ich fühle mich wie abgestumpft oder gefühlsmäßig taub.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C3. Ich fühle mich als Versager.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C4. Ich fühle mich wertlos.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C 5. Ich fühle mich wie weit entfernt oder abgeschnitten von anderen Menschen.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C6. Ich finde es schwierig anderen Menschen gefühlsmäßig nahe zu bleiben.	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○

Haben die oben genannten Probleme aus den Bereichen Gefühle, Einstellungen zu sich selbst und zu Beziehungen im letzten Monat:

C7. Bedenken oder Sorgen bezüglich Ihrer Beziehungen zu anderen Menschen oder Ihren sozialen Kontakten erzeugt?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C8. Sich auf Ihre Arbeit oder Ihre Arbeitsfähigkeit ausgewirkt?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○
C9. Sich auf irgendeinen anderen wichtigen Bereich Ihres Lebens ausgewirkt, wie zum Beispiel Kindererziehung, Leistungen für Schule oder Universität oder sonstige wichtige Aktivitäten?	0 ○	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○

Name, Vorname …..... Datum.....

Cloitre et al. (2018): ITQ finalisiert, Deutsche Übersetzung: Lueger-Schuster, Knefel, Maercker (2015/2018/2021