

FRAGEBOGEN ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG

Stephen W. Porges, Ph.D.

Copyright © 1993, 2015

I: Bewusstsein

Stellen Sie sich vor, wie bewusst die Ihre Körperprozesse wahrnehmen. Wählen Sie diejenige Antwort aus, die Sie am treffendsten beschreibt.

Während der meisten Situation bin ich mir der folgenden Prozesse bewusst:

	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
1. Häufiges Schlucken	1	2	3	4	5
2. Der Drang zu husten, um einen freien Hals zu bekommen.	1	2	3	4	5
3. Dass mein Mund trocken ist.	1	2	3	4	5
4. Wie schnell ich atme.	1	2	3	4	5
5. Dass meine Augen feucht werden oder tränen.	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
6. Geräusche, die mit meiner Verdauung zu tun haben.	1	2	3	4	5
7. Ein Anschwellen meines Körpers oder einzelner Körperteile	1	2	3	4	5
8. Stuhldrang	1	2	3	4	5
9. Gespannte Muskeln in Armen und Beinen.	1	2	3	4	5
10. Ein Aufgedunsenen Gefühl infolge Rückhalten von Wasser	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
11. Gespannte Muskeln im Gesicht	1	2	3	4	5
12. Hühnerhaut	1	2	3	4	5
13. Magen- und Bauchschmerzen	1	2	3	4	5
14. Geblähter oder aufgedunsener Magen	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
15. Schwitzende Hände	1	2	3	4	5
16. Schweiss auf der Stirne	1	2	3	4	5
17. Zittern der Lippen	1	2	3	4	5
18. Schweiss in den Achselhöhlen	1	2	3	4	5
19. Die Temperatur meines Gesichter (speziell der Ohren)	1	2	3	4	5
20. Zähneknirschen	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
21. Allgemeine Nervosität	1	2	3	4	5
22. Die Nackenhaare stellen sich auf	1	2	3	4	5
23. Konzentrationsschwierigkeiten	1	2	3	4	5
24. Ein Drang zu schlucken	1	2	3	4	5
25. Wie stark mein Herz schlägt	1	2	3	4	5
26. Das Gefühl, verstopft zu sein	1	2	3	4	5

II: Reaktionsfähigkeit des Autonomen Nervensystems

Das Autonome Nervensystem ist Teil Ihres Nervensystems, welches Ihr kardiovaskuläres, Ihr Atmungs-, Verdauungs- und Temperaturregelungs-System reguliert. Es ist auch beteiligt an der Erfahrung und am Ausdruck von Emotionen. Das Autonome Nervensystem funktioniert unterschiedlich je nach Person. Diese Skala wurde entwickelt um zu messen wie Ihr Autonomes Nervensystem reagiert.

Benutzen Sie die folgende fünfteilige Skala, um sich selber für jede der nachfolgenden Aussagen zu beschreiben.

	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
27. Ich habe Schwierigkeiten die Atmung mit dem Essen zu koordinieren	1	2	3	4	5
28. Wenn ich esse, habe ich Schwierigkeiten zu sprechen	1	2	3	4	5

29. Mein Herz schlägt oft unregelmässig	1	2	3	4	5
30. Wenn ich esse, fühlt sich das Essen trocken an und klebt in Mund und Hals	1	2	3	4	5
31. ich fühle mich kurzatmig	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
32. Ich habe Schwierigkeiten, die Atmung zu koordinieren mit dem Sprechen	1	2	3	4	5
33. Wenn ich esse, habe ich Schwierigkeiten mit der Koordination von Schlucken, Kauen und/ oder Saugen mit der Atmung	1	2	3	4	5
34. Ich haben dauernd Husten, der mich beim Reden und Essen stört	1	2	3	4	5
35. Ich erstickte beinahe am Speichel in meinem Mund	1	2	3	4	5
36. Ich habe Schmerzen in der Brust	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
37. Ich erstickte beinahe beim Essen	1	2	3	4	5
38. Wenn ich spreche, kriege ich oft das Gefühl, ich müsse husten oder den Speichel im Mund herunterschlucken	1	2	3	4	5
39. Wenn ich atme, habe ich den Eindruck, ich kriege nicht genug Sauerstoff	1	2	3	4	5
40. Ich habe Schwierigkeiten, meine Augen zu kontrollieren	1	2	3	4	5
41. Ich fühle mich, als ob ich erbrechen müsste	1	2	3	4	5
	Nie	Gelegentlich	Manchmal	Normalerweise	Immer
42. Ich habe einen „sauren“ Magen	1	2	3	4	5
43. Ich bin verstopft	1	2	3	4	5
44. Ich leide an einer Magenverstimmung (Verdauungsstörung)	1	2	3	4	5

45. Nach dem Essen leide ich an Verdauungsproblemen	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

46. Ich habe Durchfall	1	2	3	4	5
------------------------	---	---	---	---	---