findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Depressions-Selbsttest (CES-D)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**29. April 2026**	**20**	**B1C83A92**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

30 / 60

Moderate depressive Symptome

50 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt zwischen 21 und 30 und überschreitet deutlich die CES-D-Schwelle für Depression. Dies deutet auf bedeutsame depressive Symptome in der vergangenen Woche hin, die wahrscheinlich Ihr tägliches Funktionieren, Ihre Energie, Ihren Schlaf, Appetit oder Ihre Konzentration beeinträchtigen. Dieses Symptomniveau verdient professionelle Aufmerksamkeit - nicht weil "etwas mit Ihnen nicht stimmt", sondern weil wirksame Hilfe verfügbar ist und frühzeitige Unterstützung die Ergebnisse erheblich verbessert.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Positive Stimmung	**67 %**	8 / 12
Beziehungen *	**50 %**	3 / 6
Körperliche Symptome	**38 %**	8 / 21
Gedrückte Stimmung	**38 %**	8 / 21

● Am wenigsten ausgeprägt ● Am stärksten ausgeprägt

* Weniger als 3 Fragen: angezeigt, aber zu wenige, um hervorgehoben zu werden.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude Opus 5.5 (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst. Wir haben es gewählt, weil es eines der leistungsstärksten KI-Modelle für diese Art von Auswertung ist.

Am wenigsten ausgeprägt

Gedrückte Stimmung · 38 %

Körperliche Symptome · 38 %

Am stärksten ausgeprägt

Positive Stimmung · 67 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich auszufüllen. Das erfordert Mut und Selbstreflexion, und der Schritt, sich mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen, ist bereits ein wichtiger und positiver Anfang. Viele Menschen erleben Phasen, in denen sie sich niedergeschlagen, erschöpft oder weniger freudvoll fühlen als sonst – Sie sind mit diesen Erfahrungen keineswegs allein. Solche Gefühle sind ein menschlicher Teil des Lebens, besonders in Zeiten von Stress, Veränderung oder Überforderung.

Ihr Ergebnis von 30 von 60 Punkten (50,0%) im CES-D-Screening deutet auf moderate depressive Symptome hin. Das bedeutet, dass Sie in letzter Zeit möglicherweise vermehrt Anzeichen wie Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafprobleme oder eine gedrückte Stimmung bei sich bemerkt haben. Wichtig ist zu betonen: Dieses Screening ist ein orientierendes Werkzeug und keine klinische Diagnose. Es kann Ihnen und einer Fachperson helfen, ein klareres Bild Ihres aktuellen emotionalen Befindens zu bekommen, ersetzt jedoch keine ausführliche fachliche Einschätzung.

Es gibt einige hilfreiche Schritte, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren können. Regelmäßige Bewegung, auch in kleinen Mengen wie ein täglicher Spaziergang, kann nachweislich die Stimmung positiv beeinflussen. Ebenso kann es entlastend sein, feste Routinen für Schlaf, Mahlzeiten und soziale Kontakte zu schaffen, da Struktur oft ein Gefühl von Stabilität vermittelt. Auch das offene Gespräch mit vertrauten Menschen – Freunden, Familie oder Kollegen – kann eine wertvolle Stütze sein und das Gefühl von Isolation verringern.

Da Ihr Ergebnis auf eine spürbare Belastung hinweist, möchten wir Ihnen ans Herz legen, sich an eine qualifizierte Fachperson zu wenden – etwa einen Hausarzt, eine Psychotherapeutin oder eine Beratungsstelle. Ein solches Gespräch kann Klarheit schaffen und Ihnen individuell passende Unterstützung aufzeigen. Viele Menschen erleben durch professionelle Begleitung spürbare Erleichterung und neue Perspektiven. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen – Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke, und es gibt echte, wirksame Wege zu mehr innerem Gleichgewicht und Lebensfreude.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Moderate depressive Symptome

Ein Gespräch mit einer Fachperson für psychische Gesundheit wird dringend empfohlen. Evidenzbasierte Behandlungen umfassen kognitive Verhaltenstherapie (KVT), interpersonelle Therapie, Verhaltensaktivierung und - wenn angemessen - Medikation. Die meisten Menschen sprechen gut auf Behandlung an. In der Zwischenzeit priorisieren Sie die Grundlagen: regelmäßiger Schlaf, sanfte Bewegung, Ernährung und Kontakt mit mindestens einer unterstützenden Person pro Tag.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Depressions-Selbsttest (CES-D) · 30 / 60 (50 %) · Moderate depressive Symptome

Am stärksten ausgeprägt: Positive Stimmung (67 %)

Test durchgeführt am 29. April 2026 · Referenz B1C83A92

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Selten oder nie (weniger als 1 Tag)“ bis „Die meiste oder ganze Zeit (5 bis 7 Tage)“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Körperliche Symptome · 8 / 21			
1	Mich haben Dinge gestört, die mich normalerweise nicht stören.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
2	Ich hatte keinen Appetit und wollte nichts essen.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
5	Ich hatte Schwierigkeiten, mich auf das zu konzentrieren, was ich tat.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
7	Ich hatte das Gefühl, dass alles, was ich tat, eine Anstrengung war.	Gelegentlich oder mäßig (3 bis 4 Tage)	**2**
11	Mein Schlaf war unruhig.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
13	Ich sprach weniger als sonst.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
20	Ich konnte mich nicht "aufraffen".	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
Gedrückte Stimmung · 8 / 21			
3	Ich hatte das Gefühl, die Traurigkeit nicht abschütteln zu können, selbst mit Hilfe meiner Familie oder Freunde.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
6	Ich fühlte mich deprimiert.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
9	Ich dachte, mein Leben sei ein Misserfolg gewesen.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
10	Ich fühlte mich ängstlich.	Gelegentlich oder mäßig (3 bis 4 Tage)	**2**
14	Ich fühlte mich einsam.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
17	Ich hatte Weinkrämpfe.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
18	Ich fühlte mich traurig.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**
Positive Stimmung · 8 / 12			
4	Ich hatte das Gefühl, genauso gut wie andere Menschen zu sein. umgepolt	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**2**
8	Ich fühlte mich hoffnungsvoll gegenüber der Zukunft. umgepolt	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**2**
12	Ich war glücklich. umgepolt	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**2**
16	Ich genoss das Leben. umgepolt	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**2**
Beziehungen · 3 / 6			
15	Die Menschen waren unfreundlich.	Manchmal (1 bis 2 Tage)	**1**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
19	Ich hatte das Gefühl, dass die Menschen mich nicht mochten.	Gelegentlich oder mäßig (3 bis 4 Tage)	**2**

„Umgepolt“: Diese Fragen werden umgekehrt zu den anderen gewertet.