findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Kessler–Skala für psychische Belastung (K10)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Psychische Belastung (K10)	**23. November 2026**	**10**	**000000B1**

Inhalt

1	Ihr Ergebnis	S. 2
2	Was Ihre Antworten sagen	S. 3
3	Nächste Schritte	S. 5
4	Ihren Termin vorbereiten	S. 7
5	Ihre Antworten	S. 8

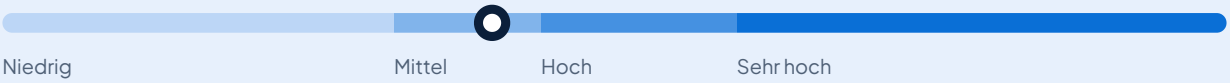
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

20 / 50

Mäßige psychische Belastung (16 bis 21)

40 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt zwischen 16 und 21, im zweiten der vier Bereiche. Für die letzten 30 Tage geben Sie an, dass Gefühle wie Nervosität, Unruhe, Niedergeschlagenheit oder Erschöpfung ab und zu auftraten. Diese Bereiche verwendet das australische Statistikamt (ABS); sie stützen sich auf die Arbeit von Andrews und Slade (2001) mit einer australischen nationalen Erhebung sowie auf weitere australische Forschung. Ein Wert in diesem Bereich ist nicht ungewöhnlich: In einer Online-Befragung von 7.087 Erwachsenen in sieben europäischen Ländern entsprach der Mittelwert 18,5 auf dieser Skala (Lehmann et al., 2023). Er ist eine Orientierung, keine Diagnose.

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.

Ihr Wert im mittleren Bereich

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit für diese Selbsteinschätzung genommen haben. Mit einer Gesamtpunktzahl von 20 liegt Ihr Ergebnis im Bereich „mäßige psychische Belastung“, der von 16 bis 21 Punkten reicht. Das deutet darauf hin, dass Anspannung, Niedergeschlagenheit oder Erschöpfung in den vergangenen 30 Tagen spürbar Raum in Ihrem Leben eingenommen haben, nicht nur in einzelnen Momenten. Solche Phasen kennen viele Menschen, und es ist ein wertvoller Schritt, genauer hinzuschauen, wie es Ihnen gerade geht.

Die Kessler-Skala (K10) erfasst allgemeine psychische Belastung, also ängstliche und gedrückte Gefühle, ohne sie einer Ursache zuzuordnen. Sie zeigt, wie stark diese Gefühle zuletzt waren. Sie kann jedoch weder erklären, woher sie kommen, noch eine Erkrankung feststellen. Es handelt sich um einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung, nicht um eine fachliche Beurteilung.

Was die zehn Fragen erfassen

Der Fragebogen besteht aus zehn Fragen. Jede wird mit 1 („nie“) bis 5 („immer“) beantwortet, sodass Werte zwischen 10 und 50 möglich sind. Die Einteilung in Bereiche dient als Lesehilfe: 10 bis 15 gilt als niedrige, 16 bis 21 als mäßige, 22 bis 29 als hohe und 30 bis 50 als sehr hohe Belastung. Diese Grenzen sind Orientierungspunkte, keine diagnostischen Schwellen.

Ihr Wert von 20 liegt im oberen Teil des mäßigen Bereichs, zwei Punkte unterhalb der Grenze zum hohen Bereich. Zum Vergleich: In einer Befragung von 7.087 Erwachsenen aus sieben europäischen Ländern lag der Durchschnitt bei 18,5. Ihr Ergebnis liegt also etwas über diesem Mittelwert, aber nicht weit davon entfernt. Der Balken in Ihrem Bericht zeigt diese Position auf der Skala anschaulich.

Themen hinter Ihrem Ergebnis

Die K10 fragt nach mehreren Bereichen des Erlebens: nach Müdigkeit ohne erkennbaren Grund und dem Gefühl, dass alles anstrengend ist, nach Nervosität und innerer Unruhe, nach gedrückter Stimmung und Hoffnungslosigkeit sowie nach dem Gefühl, wertlos zu sein. Einige Fragen steigern sich bewusst, etwa von „nervös“ zu „so nervös, dass nichts Sie beruhigen konnte“. Damit wird nicht nur erfasst, ob ein Gefühl auftritt, sondern auch, wie stark es werden kann.

Ein Gesamtwert von 20 kann auf ganz unterschiedliche Weise entstehen. Er kann bedeuten, dass viele dieser Erfahrungen gelegentlich vorkamen, oder dass einige wenige Gefühle sehr häufig da waren. Welche Bereiche bei Ihnen im Vordergrund stehen, lässt sich aus der Summe allein nicht ablesen. Das

wissen Sie selbst am besten, und gerade diese Frage lohnt sich, wenn Sie über Ihr Ergebnis nachdenken.

Wie sich das im Alltag zeigen kann

Bei der Arbeit oder im Studium kann sich mäßige Belastung so äußern, dass Aufgaben mehr Kraft kosten als sonst, die Konzentration schneller nachlässt oder schon kleine Anforderungen wie ein Berg wirken. Vielleicht kann es schwerfallen, nach einem langen Tag wirklich abzuschalten, oder die Müdigkeit bleibt auch nach ausreichend Schlaf bestehen.

Zu Hause und in Beziehungen kann sich die Belastung als geringere Geduld, Rückzug oder weniger Freude an Dingen zeigen, die Ihnen sonst guttun. Gleichzeitig spricht ein Wert in diesem Bereich oft dafür, dass vieles im Alltag noch trägt: Verpflichtungen werden erfüllt, Kontakte bestehen weiter. Dass Sie Ihre eigene Verfassung aufmerksam wahrnehmen und diesen Fragebogen ausgefüllt haben, ist eine echte Stärke, auf die Sie aufbauen können.

Was den Wert beeinflussen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung hat klare Grenzen. Sie beruht ganz auf Ihrer eigenen Sicht, bezieht sich nur auf die vergangenen 30 Tage und kann von der Stimmung am Tag des Ausfüllens mitgeprägt sein. Sie erkennt weder eine bestimmte Erkrankung noch eine Ursache.

Viele Umstände können einen solchen Wert erhöhen: eine schwierige Lebensphase, Druck am Arbeitsplatz, Konflikte, ein Verlust, anhaltender Schlafmangel oder auch körperliche Beschwerden, die Energie und Stimmung beeinträchtigen. Umgekehrt kann der Wert sinken, wenn sich eine belastende Situation entspannt, Erholung möglich wird oder Unterstützung spürbar ist. Eine Fachperson würde deshalb nachfragen, wie lange die Belastung schon besteht, was in Ihrem Leben gerade geschieht, wie es um Ihre körperliche Gesundheit steht, wie sehr der Alltag beeinträchtigt ist und welche Kraftquellen Ihnen zur Verfügung stehen.

Behutsame nächste Schritte

Ein erster hilfreicher Schritt kann sein, für ein bis zwei Wochen kurz zu notieren, wann Anspannung, Müdigkeit oder gedrückte Stimmung besonders stark sind. So lassen sich Muster erkennen, die sich sonst leicht übersehen. Ebenso wertvoll ist es, auf einen verlässlichen Rhythmus aus Schlaf, Mahlzeiten und etwas Bewegung zu achten, denn er gibt dem Alltag Halt. Und schließlich kann es entlasten, mit einem vertrauten Menschen offen darüber zu sprechen, wie es Ihnen gerade geht.

Da Ihr Wert im oberen Teil des mäßigen Bereichs liegt, kann ein Gespräch mit Ihrer Hausarztpraxis oder einer psychologischen Fachperson sinnvoll sein, besonders wenn die Belastung anhält oder zunimmt. Dort lässt sich in Ruhe klären, was hinter Ihren Gefühlen steckt und was Ihnen guttun könnte. Sollten Sie sich jemals in Gefahr fühlen, wenden Sie sich bitte sofort an den örtlichen Notruf oder ein Krisentelefon.

Belastende Phasen können sich verändern, und Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Nächste Schritte

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

Erschöpfung

Kleine Pausen bewusst einplanen

Legen Sie über den Tag verteilt kurze Pausen fest, in denen Sie aufstehen, ans Fenster treten und ein paar Mal ruhig durchatmen. Tragen Sie diese Pausen wie Termine in Ihren Kalender ein.

5 min, 3-mal täglich

Nervosität

Ruhiges Ausatmen gegen Anspannung

Atmen Sie vier Sekunden lang ein und etwa sechs Sekunden lang langsam aus. Wiederholen Sie dies, bis Sie merken, dass sich Ihr Körper etwas beruhigt.

3 min, 2-mal täglich

Unruhe

Bewegung als Ventil nutzen

Gehen Sie einen kurzen Spaziergang in gleichmäßigem Tempo, möglichst draußen. Achten Sie dabei bewusst auf Ihre Schritte und Ihre Umgebung.

20 min, an 4 Tagen pro Woche

Niedergeschlagenheit

Täglich eine kleine Freude

Planen Sie jeden Tag eine kleine Tätigkeit ein, die Ihnen früher Freude gemacht hat, etwa Musik hören oder ein Telefonat. Notieren Sie abends kurz, wie es sich angefühlt hat.

15 min, täglich

Selbstwert

Drei gelungene Dinge notieren

Schreiben Sie abends drei Dinge auf, die Ihnen gelungen sind, auch wenn sie klein erscheinen. Das lenkt den Blick auf das, was Sie trotz Belastung schaffen.

5 min, jeden Abend

Unterstützung

Mit einer Vertrauensperson sprechen

Verabreden Sie sich mit einem Menschen, dem Sie vertrauen, und erzählen Sie ehrlich, wie es Ihnen gerade geht. Sie können dabei auch über einen möglichen Termin bei einer Fachperson sprechen.

30 min, einmal pro Woche

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Hausarzt oder Hausärztin, Psychologe oder Psychologin, Psychiater oder Psychiaterin: 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 Diagnose oder eine vollständige Abklärung wenden Sie sich an eine qualifizierte Fachperson: Hausarzt oder Hausärztin, Psychologe oder Psychologin, Psychiater oder Psychiaterin.

Ihren Termin vorbereiten

Hausarzt oder Hausärztin, Psychologe oder Psychologin, Psychiater oder Psychiaterin: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Kessler-Skala für psychische Belastung (K10) · 20 / 50 (40 %) · Mäßige psychische Belastung (16 bis 21)

Test durchgeführt am 23. November 2026 · Referenz 000000B1

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 „Niemals“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	…ohne ersichtlichen Grund erschöpft?	Selten	**2**
2	…nervös?	Manchmal	**3**
3	…so nervös, dass nichts Sie wieder beruhigen konnte?	Selten	**2**
4	…hoffnungslos?	Niemals	**1**
5	…ruhelos oder zappelig?	Selten	**2**
6	…so ruhelos, dass Sie nicht stillsitzen konnten?	Manchmal	**3**
7	…niedergeschlagen?	Selten	**2**
8	…so niedergeschlagen, dass nichts Sie aufmuntern konnte?	Selten	**2**
9	…so, dass alles für Sie eine Anstrengung bedeutete?	Niemals	**1**
10	…wertlos?	Selten	**2**

K10: Kessler R.C. et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry, 60(2), 184–189. Copyright © Ronald C. Kessler, PhD. Alle Rechte vorbehalten. Offizielle deutsche Fassung (Übersetzung: G. Schüßler und G. Rumpold, Universität Innsbruck), veröffentlicht von der Harvard Medical School, Wortlaut unverändert.