findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

# OCD-Selbsttest (OCI-R)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

| Erstellt für | Datum | Fragen | Referenz |
|---|---|---|---|
| **Lena Müller** | **15. Februar 2026** | **18** | **00000005** |

**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

**52** / 72

## Klinisch bedeutsame OCD-Symptome

72 % der Höchstpunktzahl

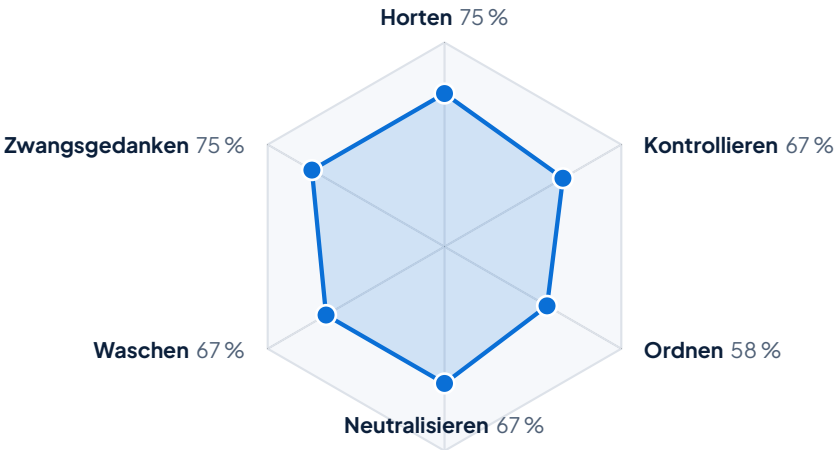
Niedrig — Hoch

Ihr Score liegt über dem klinischen Grenzwert (21) des OCI-R. Dieses Ausmaß an Zwangssymptomen ist mit erheblicher Belastung und Beeinträchtigung im Alltag verbunden.

## Nach Bereich

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

| | | |
|---|---|---|
| **Horten** | **75 %** | 9 / 12 |
| **Zwangsgedanken** | **75 %** | 9 / 12 |
| **Kontrollieren** | **67 %** | 8 / 12 |
| **Neutralisieren** | **67 %** | 8 / 12 |
| **Waschen** | **67 %** | 8 / 12 |
| **Ordnen** | **58 %** | 7 / 12 |



# Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das erfordert Mut, besonders wenn es um so persönliche und manchmal belastende Erfahrungen geht wie wiederkehrende Gedanken oder Handlungen, die sich zwanghaft anfühlen. Viele Menschen, die ähnliche Muster in ihrem Alltag erleben, berichten von einem Gefühl der Erleichterung, wenn sie erkennen, dass das, was sie durchmachen, einen Namen hat und dass sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind. Ihre Offenheit ist bereits ein wichtiger erster Schritt.

Ihr Ergebnis von 52 von 72 Punkten, also etwa 72,2 Prozent, deutet auf ein Muster von Symptomen hin, das in diesem Screening als klinisch bedeutsam eingestuft wird. Die Aufschlüsselung zeigt dabei sowohl bei den sogenannten Obsessionen, also aufdringlichen, sich wiederholenden Gedanken oder Sorgen, mit 28 Punkten, als auch bei den Kompulsionen, den damit verbundenen wiederholten Verhaltensweisen oder gedanklichen Ritualen, mit 24 Punkten, ausgeprägte Werte. Das bedeutet nicht, dass eine Diagnose vorliegt – dieses Screening ist ein orientierendes Werkzeug, kein diagnostisches Verfahren. Es kann jedoch ein wertvoller Hinweis darauf sein, dass sich ein genauerer, fachkundiger Blick lohnt.

In der Zwischenzeit gibt es einige Dinge, die Ihnen guttun könnten. Es kann hilfreich sein, ein kleines Tagebuch zu führen, in dem Sie belastende Gedanken oder wiederkehrende Handlungen notieren, ohne sich selbst zu bewerten – das schafft Klarheit und ist später auch für ein Fachgespräch nützlich. Achtsamkeitsübungen oder kurze Atempausen können zudem helfen, den Kreislauf aus Anspannung und Ritual etwas zu unterbrechen. Auch der Austausch mit vertrauten Menschen über das, was Sie beschäftigt, kann entlastend wirken, selbst wenn es sich zunächst unangenehm anfühlt.

Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich an eine qualifizierte Fachperson wenden – etwa eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten oder eine ärztliche Anlaufstelle – die Ihre individuelle Situation genauer betrachten kann. Zwangssymptome sind gut behandelbar, und viele Menschen erleben durch geeignete Unterstützung eine spürbare Verbesserung ihrer Lebensqualität. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen, und es gibt begründete Hoffnung auf Linderung und Erleichterung.

# Nächste Schritte

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

Empfehlung

### Klinisch bedeutsame OCD-Symptome

Zwangsstörungen gehören zu den am besten behandelbaren psychischen Erkrankungen. Evidenzbasierte Behandlungen umfassen Expositions- und Reaktionsverhinderungstherapie (ERV) und, wo angemessen, SSRIs. Bitte konsultieren Sie einen in der Behandlung von Zwangsstörungen erfahrenen Psychologen oder Psychiater. Eine frühe Intervention führt zu deutlich besseren Ergebnissen.

### 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

**OCD-Selbsttest (OCI-R)** · 52 / 72 (72 %) · Klinisch bedeutsame OCD-Symptome

Test durchgeführt am 15. Februar 2026 · Referenz 00000005

### 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 „Überhaupt nicht“ bis „Äußerst“.

| # | Frage | Ihre Antwort | Pkt. |
|---|---|---|---|
| **Horten · 9 / 12** | | | |
| 1 | Ich habe so viele Dinge gesammelt, dass sie im Weg stehen | Viel | **3** |
| 7 | Ich sammle Dinge, die ich nicht brauche | Viel | **3** |
| 13 | Ich vermeide es, Dinge wegzuwerfen, weil ich Angst habe, sie später zu brauchen | Viel | **3** |
| **Kontrollieren · 8 / 12** | | | |
| 2 | Ich kontrolliere Dinge häufiger als nötig | Mäßig | **2** |
| 8 | Ich überprüfe wiederholt Türen, Fenster, Schubladen usw. | Viel | **3** |
| 14 | Ich überprüfe wiederholt Gas- und Wasserhähne sowie Lichtschalter, nachdem ich sie ausgeschaltet habe | Viel | **3** |
| **Ordnen · 7 / 12** | | | |
| 3 | Ich bin verärgert, wenn Gegenstände nicht ordentlich angeordnet sind | Mäßig | **2** |
| 9 | Ich bin verärgert, wenn andere die Art, wie ich Dinge arrangiert habe, ändern | Mäßig | **2** |
| 15 | Ich brauche Dinge, die in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sind | Viel | **3** |
| **Neutralisieren · 8 / 12** | | | |
| 4 | Ich fühle mich gezwungen zu zählen, während ich Dinge tue | Viel | **3** |
| 10 | Ich habe das Gefühl, dass es gute und schlechte Zahlen gibt | Viel | **3** |
| 18 | Ich habe das Gefühl, bestimmte Zahlen wiederholen zu müssen | Mäßig | **2** |
| **Waschen · 8 / 12** | | | |
| 5 | Es fällt mir schwer, einen Gegenstand zu berühren, wenn ich weiß, dass er von Fremden oder bestimmten Personen berührt wurde | Mäßig | **2** |
| 11 | Ich wasche oder reinige mich häufiger als nötig | Viel | **3** |
| 17 | Ich wasche mir die Hände häufiger und länger als nötig | Viel | **3** |
| **Zwangsgedanken · 9 / 12** | | | |
| 6 | Es fällt mir schwer, meine eigenen Gedanken zu kontrollieren | Viel | **3** |

| # | Frage | Ihre Antwort | Pkt. |
|---|---|---|---|
| 12 | Ich bin belastet durch unangenehme Gedanken, die gegen meinen Willen in meinen Kopf kommen | Viel | **3** |
| 16 | Ich habe unangenehme Gedanken und es fällt mir schwer, sie loszuwerden | Viel | **3** |