findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Angst-Selbsttest (GAD-7)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Ana Santos	**24. Februar 2026**	**7**	**00000006**

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

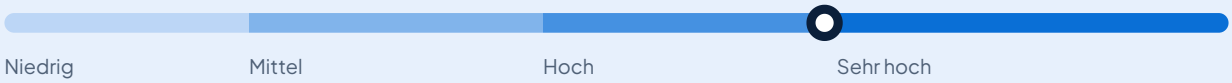
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

14 / 21

Mittelschwere Angst

67 % der Höchstpunktzahl



Ihre Antworten deuten auf mittelschwere Angst hin, die Ihr tägliches Funktionieren, Ihre Beziehungen oder Ihre Arbeit erheblich beeinträchtigen kann.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Angst-Screening auszufüllen – das ist bereits ein wichtiger und mutiger Schritt, um mehr über Ihr inneres Erleben zu verstehen. Ihr Ergebnis von 14 von 21 Punkten zeigt, dass Sie in letzter Zeit vermutlich spürbar unter Anspannung, Sorgen oder innerer Unruhe gelitten haben. Bitte wissen Sie: Sie sind mit diesen Empfindungen nicht allein. Viele Menschen erleben Phasen, in denen Ängste und Grübeleien einen größeren Raum einnehmen, besonders in belastenden Lebensphasen. Dass Sie sich diesem Thema aktiv zuwenden, spricht für Ihre Selbstfürsorge und Stärke.

Der Wert, den dieses Screening ermittelt hat, wird häufig als „mittelschwere Ausprägung von Angstsymptomen" eingeordnet. Das bedeutet vereinfacht gesagt, dass die Fragen, die typische Anzeichen von Nervosität, Sorgen oder Unruhe erfassen, bei Ihnen aktuell recht häufig zutreffen. Wichtig ist jedoch: Dieses Ergebnis ist kein Urteil und keine Diagnose, sondern lediglich ein Hinweis darauf, dass es sich lohnen könnte, genauer hinzuschauen und sich Unterstützung zu holen. Ein Screening kann Tendenzen aufzeigen, aber nur ein Fachmensch kann das Gesamtbild einordnen.

Es gibt einige liebevolle und wirksame Schritte, die Sie schon jetzt in Ihren Alltag einbauen können. Regelmäßige Bewegung, auch in kleinen Dosen wie ein täglicher Spaziergang, kann nachweislich beruhigend auf das Nervensystem wirken. Atemübungen oder kurze Momente der Achtsamkeit – etwa bewusstes, langsames Ein- und Ausatmen für wenige Minuten – helfen vielen Menschen, akute Anspannung zu lindern. Auch der offene Austausch mit vertrauten Personen über das, was Sie beschäftigt, kann entlastend wirken und das Gefühl von Isolation verringern.

Da Ihr Ergebnis auf eine spürbare Belastung hinweist, möchten wir Sie ermutigen, zeitnah das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen – etwa mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer psychotherapeutisch tätigen Person. Angstsymptome lassen sich sehr gut behandeln, und es gibt viele wirksame, erprobte Wege zu mehr innerer Ruhe und Lebensqualität. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen – professionelle Unterstützung kann Ihnen helfen, wieder mehr Leichtigkeit und Sicherheit zu spüren.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Mittelschwere Angst

Wir empfehlen, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist sehr wirksam bei Angststörungen. Warten Sie nicht - frühzeitige Unterstützung führt zu 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

Angst-Selbsttest (GAD-7) · 14 / 21 (67 %) · Mittelschwere Angst

Test durchgeführt am 24. Februar 2026 · Referenz 00000006

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 „Fast jeden Tag“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Sich nervös, ängstlich oder angespannt fühlen	An einzelnen Tagen	**1**
2	Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren	An einzelnen Tagen	**1**
3	Sich zu viele Sorgen um verschiedene Dinge machen	An einzelnen Tagen	**1**
4	Schwierigkeiten beim Entspannen	An einzelnen Tagen	**1**
5	So rastlos sein, dass es schwer ist, still zu sitzen	An einzelnen Tagen	**1**
6	Leicht gereizt oder reizbar werden	An einzelnen Tagen	**1**
7	Angst haben, als ob etwas Schreckliches passieren könnte	An mehr als der Hälfte der Tage	**2**