findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Zurückweisungsempfindlichkeits-Selbsttest (RSD)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**2. Mai 2026**	**15**	**0204494D**

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

22 / 45

Ausgeprägte Zurückweisungsempfindlichkeit

49 % der Höchstpunktzahl



Kritik, Ablehnung oder wahrgenommene Missbilligung lösen bei Ihnen oft starke emotionale Reaktionen aus, mit Auswirkungen auf Ihre Beziehungen oder Entscheidungen. Dieses Muster wird bei Menschen mit ADHS häufig beschrieben.

Nach Bereich

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

Emotionale Reaktionen *	**50 %**	3 / 6
Vermeidung	**42 %**	5 / 12
Emotional *	**33 %**	2 / 6
Wahrgenommene Ablehnung *	**33 %**	2 / 6
Selbstwert *	**33 %**	2 / 6
Grübeln *	**33 %**	1 / 3
Körperliche Reaktionen *	**33 %**	1 / 3
Perfektionismus *	**33 %**	1 / 3

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

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening zu Abstoßungssensitivität ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das ist keine Selbstverständlichkeit, denn es erfordert Mut, sich mit den eigenen emotionalen Reaktionen auf Zurückweisung, Kritik oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, auseinanderzusetzen. Ihr Ergebnis von 22 von 45 Punkten, also 50 Prozent, zeigt, dass Sie bestimmte Muster in sich wiedererkennen, die viele Menschen kennen – das Gefühl, besonders empfindlich auf tatsächliche oder vermeintliche Ablehnung zu reagieren. Solche Erfahrungen sind weit verbreitet und keineswegs ein Zeichen von Schwäche, sondern oft Ausdruck einer feinfühligen, aufmerksamen Wahrnehmung zwischenmenschlicher Dynamiken.

Ein Wert im mittleren Bereich bedeutet, dass bei Ihnen einige Anzeichen erhöhter Sensibilität gegenüber Zurückweisung vorhanden sind, ohne dass dies zwangsläufig auf ein tiefgreifendes oder durchgängiges Muster hindeutet. Es kann bedeuten, dass bestimmte Situationen – etwa Kritik am Arbeitsplatz, das Gefühl des Ausgeschlossenseins oder Unsicherheiten in Beziehungen – bei Ihnen stärkere emotionale Reaktionen auslösen als bei manch anderen Menschen. Wichtig ist: Dieses Screening ist ein orientierendes Werkzeug und keine klinische Diagnose. Es beschreibt lediglich Tendenzen, die Sie selbst wahrnehmen, und ersetzt keinesfalls eine fundierte fachliche Einschätzung.

Es gibt einige liebevolle Schritte, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren können. Zum einen kann es hilfreich sein, ein kleines Gefühlstagebuch zu führen, um Situationen zu erkennen, in denen Zurückweisungsängste besonders stark auftreten – das schafft Klarheit und Distanz. Zum anderen können Achtsamkeitsübungen oder Atemtechniken helfen, in emotional aufwühlenden Momenten wieder zur inneren Ruhe zu finden. Auch der offene Austausch mit vertrauten Menschen über dieses Thema kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass diese Muster Ihren Alltag oder Ihre Beziehungen belasten, ermutigen wir Sie herzlich, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen, etwa einem Psychotherapeuten oder einer Beraterin. Solche Fachleute können Ihnen individuell angepasste Unterstützung bieten. Bitte denken Sie daran: Dieses Ergebnis ist ein erster Impuls zur Selbstreflexion, kein Urteil – und mit Verständnis und Unterstützung lassen sich wertvolle Wege zu mehr innerer Sicherheit finden.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Ausgeprägte Zurückweisungsempfindlichkeit

Erwägen Sie ein Gespräch mit einer Fachperson für psychische Gesundheit, idealerweise mit ADHS-Erfahrung. Fertigkeiten zur Emotionsregulation (zum Beispiel aus der DBT) können helfen.

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

Zurückweisungsempfindlichkeits-Selbsttest (RSD) · 22 / 45 (49 %) · Ausgeprägte Zurückweisungsempfindlichkeit

Am stärksten ausgeprägt: Vermeidung (42 %)

Test durchgeführt am 2. Mai 2026 · Referenz 0204494D

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 „Nie“ bis „Fast immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Emotional · 2 / 6			
1	Ich empfinde intensiven emotionalen Schmerz, wenn ich kritisiert oder abgelehnt werde	Manchmal	**1**
9	Es fällt mir schwer, verletzte Gefühle loszulassen, wenn jemand mich ablehnt oder kritisiert	Manchmal	**1**
Wahrgenommene Ablehnung · 2 / 6			
2	Ich reagiere stark auf wahrgenommene Ablehnung, selbst wenn andere es nicht bemerken	Manchmal	**1**
15	Ich finde es schwer, zwischen echter und eingebildeter Ablehnung zu unterscheiden	Manchmal	**1**
Vermeidung · 5 / 12			
3	Ich ändere mein Verhalten erheblich, um Ablehnung oder Kritik zu vermeiden	Manchmal	**1**
6	Ich gebe Ziele oder Beziehungen auf, um mich vor möglicher Ablehnung zu schützen	Manchmal	**1**
7	Die Angst vor Ablehnung hält mich von Möglichkeiten ab, die ich verfolgen möchte	Oft	**2**
12	Ich vermeide es, meine Ideen oder kreative Arbeit zu teilen, weil ich negative Reaktionen fürchte	Manchmal	**1**
Selbstwert · 2 / 6			
4	Ich fühle mich wertlos, wenn jemand mich oder meine Arbeit missbilligt	Manchmal	**1**
13	Wenn ich abgelehnt werde, fühlt es sich an, als bestätige es, dass etwas tief in mir falsch ist	Manchmal	**1**
Grübeln · 1 / 3			
5	Ich spiele soziale Interaktionen in meinem Kopf nach und suche nach Zeichen, dass ich etwas Falsches gesagt habe	Manchmal	**1**
Körperliche Reaktionen · 1 / 3			
8	Bei drohender Ablehnung spüre ich körperliche Empfindungen (Herzrasen, Enge in der Brust)	Manchmal	**1**
Emotionale Reaktionen · 3 / 6			

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
10	Ich kann sehr plötzlich wütend werden oder mich zurückziehen, wenn ich Ablehnung wahrnehme	Oft	**2**
14	Meine Stimmung kann sich dramatisch verändern, je nachdem wie andere auf mich reagieren	Manchmal	**1**

Perfektionismus · 1 / 3

11	Ich strebe nach Perfektion, um Kritik zu vermeiden	Manchmal	**1**