

Test für Zurückweisungsempfindlichkeit (RSD-12)

Neurodevelopmental Screening Report

38

/ 48

Score

79%




Percentage

Schwere Zurückweisungsempfindlichkeit

Result

Deine Punktzahl ist vereinbar mit dem, was William Dodson als Rejection Sensitive Dysphoria beschrieben hat. Die Intensität, Schnelligkeit und körperliche Natur

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Emotional reactivity		14
Behavioral avoidance		12
Cognitive distortion		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Wenn ich Ablehnung spüre, trifft mich der emotionale Schmerz viel stärker als andere Menschen. <input type="button" value="REA"/>	Oft	3
2	Kritik oder ein negativer Kommentar trifft mich körperlich: enge Brust, Übelkeit, plötzliche Tränen.	Manchmal	2

#	Question	Your answer	Pts
	<input type="text" value="REA"/>		
3	Das Gefühl, abgelehnt zu werden, kann mich so völlig überwältigen, dass ich stundenlang nicht mehr klar denken kann. <input type="text" value="REA"/>	Manchmal	2
4	Wenn jemand von mir enttäuscht zu sein scheint, fühle ich mich zerschmettert, weit über das hinaus, was die Situation rechtfertigt. <input type="text" value="REA"/>	Oft	3
5	Ich strebe vor allem deshalb nach Perfektion, um nicht kritisiert zu werden, nicht aus Streben nach Exzellenz. <input type="text" value="AVO"/>	Manchmal	2
6	Ich sage ja, wenn ich eigentlich nein meine, nur um andere nicht zu enttäuschen. <input type="text" value="AVO"/>	Oft	3
7	Ich meide Situationen, in denen ich beurteilt werden oder scheitern könnte, selbst wenn sie mir wirklich wichtig sind. <input type="text" value="AVO"/>	Oft	3
8	Wenn ich eine mögliche Ablehnung kommen spüre, ziehe ich mich zurück oder schweige, bevor sie tatsächlich eintreten kann. <input type="text" value="AVO"/>	Oft	3
9	Wenn jemand nicht herzlich zu mir ist, gehe ich sofort davon aus, dass er mich nicht mag. <input type="text" value="COG"/>	Manchmal	2
10	Nach einer sozialen Interaktion spiele ich die Details stundenlang im Kopf durch: sah er seltsam aus? habe ich ihn enttäuscht? <input type="text" value="COG"/>	Oft	3
11	Eine einzige Ablehnung kann mir das Gefühl geben, dass mich jeder ablehnt. <input type="text" value="COG"/>	Oft	3

#	Question	Your answer	Pts
1	Ich erwarte Ablehnung lange bevor sie tatsächlich passieren könnte, und diese Vorwegnahme erschöpft mich.	Oft	3
2	<input type="text" value="COG"/>		



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Lena, dein Wert von 38 von 48 in diesem Screening für Zurückweisungsempfindlichkeit ist hoch und stimmt mit dem überein, was William Dodson als ein authentisches RSD-Profil beschrieben hat. Die Intensität und die Geschwindigkeit, mit der dich Ablehnung trifft, sind keine Charakterschwächen, sondern Symptome eines hyperreaktiven emotionalen Regulationssystems.

Die höchste Dimension ist die emotionale Reaktivität (14/16, 87%). In der Praxis bedeutet das: Wenn du Ablehnung, Kritik oder Missbilligung wahrnimmst, trifft dich der emotionale Schmerz mit einer Intensität, die Menschen in deiner Umgebung wahrscheinlich nicht verstehen. Dein Körper reagiert vor deinem Kopf: enge Brust, Übelkeit, Tränen, die ohne Vorwarnung kommen, ein inneres Gefühl des Zusammenbruchs. Das ist kein Überreagieren, sondern ein dokumentiertes neurobiologisches Muster.

Deine Werte beim Vermeidungsverhalten (12/16) und bei kognitiver Verzerrung (12/16) zeigen, dass du Strategien entwickelt hast, um mit dieser Reaktivität zu überleben: Du bist wahrscheinlich sehr gut darin, mögliche Ablehnung vorwegzunehmen, anderen zu gefallen, Situationen zu meiden, in denen du beurteilt werden könntest, und mehrdeutige Signale als Bestätigung umzudeuten, dass dich jemand nicht mag. Diese Strategien haben irgendwann funktioniert, aber sie verbrauchen jetzt enorm viel tägliche Energie.

Von innen fühlt sich dieses Profil oft so an: eine Überempfindlichkeit für die Emotionen anderer, die manchmal schön ist (du bist sehr empathisch) und manchmal unerträglich (du bist nach jeder Interaktion erschöpft). Sehr häufig bei Erwachsenen mit ADHS, vor allem bei spät diagnostizierten Frauen, und auch bei autistischen Profilen mit langem Masking. Das ständige Gefühl, kurz davor zu sein, jemanden zu enttäuschen, hat eine biologische Erklärung.

Der nützlichste kurzfristige Schritt wäre, mit einer Klinikerin oder einem Kliniker zu sprechen, die mit erwachsenem ADHS und neurodivergenten Präsentationen vertraut sind. RSD ist keine formelle DSM-5-Diagnose, aber Fachleute, die sie erkennen, können sehr konkrete Strategien anbieten, einschließlich spezifischer Medikamentenklassen (Alpha-Agonisten wie Guanfacin und Clonidin), die in diesem Muster bemerkenswerte Ergebnisse gezeigt haben. Selbstmitgefühl und somatische Werkzeuge zur Regulierung des Nervensystems helfen ebenfalls erheblich. Du bist nicht kaputt. Dein Nervensystem ist einfach so kalibriert, dass es Ablehnung

mit schmerzhafter Präzision erkennt, und das lässt sich neu kalibrieren.

Recommendations

Sprich mit einem Kliniker, der mit erwachsenem ADHS und neurodivergenten Präsentationen vertraut ist. RSD ist derzeit keine DSM-5-Diagnose, aber Praktiker, die sie erkennen, können gezielte Strategien anbieten, einschließlich spezifischer Medikamentenklassen (Alpha-Agonisten wie Guanfacin und Clonidin), die bei diesem Muster vielversprechend waren. Selbstmitgeföhlspraktiken und somatische Regulationswerkzeuge helfen ebenfalls erheblich.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.