findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Test für Zurückweisungsempfindlichkeit (RSD-12)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**24. April 2026**	**12**	**00000038**

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

38 / 48

Schwere Zurückweisungsempfindlichkeit – mit RSD vereinbares Profil

79 % der Höchstpunktzahl



Ihre Punktzahl ist vereinbar mit dem, was William Dodson als Rejection Sensitive Dysphoria beschrieben hat. Die Intensität, Schnelligkeit und körperliche Natur dieser Reaktionen sind keine Schwächen - sie sind Symptome eines hyper-reaktiven emotionalen Regulationssystems. Menschen mit diesem Profil beschreiben oft, mit einer konstanten leichten Furcht vor sozialen Interaktionen zu leben, selbst vor erfolgreichen. Viele kompensieren, indem sie zu Höchstleistern werden, die es allen recht machen wollen, was erschöpfend und unhaltbar ist.

Nach Bereich

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

Verhaltensvermeidung	**69 %**	11 / 16
Kognitive Verzerrung	**69 %**	11 / 16
Emotionale Reaktivität	**62 %**	10 / 16

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Emotionale Reaktivität · 62 %

Am stärksten ausgeprägt

Verhaltensvermeidung · 69 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Screening-Fragebogen ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Ihr Ergebnis von 38 von 48 Punkten deutet auf eine ausgeprägte Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung hin – ein Erleben, das für Betroffene oft sehr belastend, aber auch zutiefst menschlich ist. Viele Menschen, die ähnliche Muster bei sich beobachten, berichten davon, dass schon kleine Andeutungen von Kritik oder Distanz starke emotionale Reaktionen auslösen können. Sie sind mit diesem Erleben nicht allein, und es sagt nichts über Ihren Wert als Person aus.

Die Kategorien Ihres Ergebnisses geben einen genaueren Einblick: Ein hoher Wert im Bereich Reaktivität (REA: 14) spricht dafür, dass emotionale Reaktionen auf wahrgenommene Zurückweisung intensiv und schnell auftreten können. Der Bereich Vermeidung (AVO: 12) deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise Situationen meiden, in denen Ablehnung befürchtet wird – etwa durch Rückzug oder Zurückhaltung in Beziehungen. Der kognitive Bereich (COG: 12) verweist auf Gedankenmuster, bei denen neutrale oder mehrdeutige Signale schnell als ablehnend interpretiert werden. Wichtig ist: Dies ist ein Screening-Instrument, keine klinische Diagnose. Es bietet eine Orientierung, ersetzt jedoch keine fachliche Einschätzung.

Es gibt einige hilfreiche Ansatzpunkte, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren können. Achtsamkeitsübungen können helfen, einen kurzen Moment zwischen einem auslösenden Gefühl und der Reaktion darauf zu schaffen. Das Führen eines Gedankentagebuchs, in dem Sie festhalten, welche Situationen starke Gefühle auslösen und welche alternativen Erklärungen es geben könnte, kann neue Perspektiven eröffnen. Auch offene, ruhige Gespräche mit vertrauten Menschen über Ihre Wahrnehmungen können entlastend wirken und Missverständnisse abbauen.

Wir möchten Sie ermutigen, dieses Ergebnis als wertvollen Ausgangspunkt zu betrachten und mit einer qualifizierten Fachperson – etwa einem Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle – darüber zu sprechen. Fachliche Unterstützung kann Ihnen helfen, diese Muster besser zu verstehen und wirksame Strategien zu entwickeln. Mit dem richtigen Verständnis und passender Unterstützung lässt sich ein erfüllteres, gelasseneres Miteinander gestalten – der erste Schritt dazu ist bereits getan.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Schwere Zurückweisungsempfindlichkeit – mit RSD vereinbares Profil

Sprechen Sie mit einer Fachperson, die sich mit ADHS im Erwachsenenalter und Neurodivergenz auskennt. RSD ist keine Diagnose nach DSM-5 oder ICD-11, aber eine Fachperson kann Ihnen helfen, diese Reaktionen zu verstehen, begleitende Erkrankungen wie ADHS, Angst oder Depression abzuklären und passende Unterstützungsmöglichkeiten mit Ihnen zu besprechen. Selbstmitgefühl und körperorientierte Regulationstechniken können ebenfalls 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

Test für Zurückweisungsempfindlichkeit (RSD-12) · 38 / 48 (79 %) · Schwere Zurückweisungsempfindlichkeit - mit RSD vereinbares Profil

Am stärksten ausgeprägt: Verhaltensvermeidung (69 %), Kognitive Verzerrung (69 %)

Test durchgeführt am 24. April 2026 · Referenz 00000038

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 „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Emotionale Reaktivität · 10 / 16			
1	Wenn ich Ablehnung spüre, trifft mich der emotionale Schmerz viel stärker als andere Menschen.	Oft	**3**
2	Kritik oder ein negativer Kommentar trifft mich körperlich: enge Brust, Übelkeit, plötzliche Tränen.	Manchmal	**2**
3	Das Gefühl, abgelehnt zu werden, kann mich so völlig überwältigen, dass ich stundenlang nicht mehr klar denken kann.	Manchmal	**2**
4	Wenn jemand von mir enttäuscht zu sein scheint, fühle ich mich zerschmettert, weit über das hinaus, was die Situation rechtfertigt.	Oft	**3**
Verhaltensvermeidung · 11 / 16			
5	Ich strebe vor allem deshalb nach Perfektion, um nicht kritisiert zu werden, nicht aus Streben nach Exzellenz.	Manchmal	**2**
6	Ich sage ja, wenn ich eigentlich nein meine, nur um andere nicht zu enttäuschen.	Oft	**3**
7	Ich meide Situationen, in denen ich beurteilt werden oder scheitern könnte, selbst wenn sie mir wirklich wichtig sind.	Oft	**3**
8	Wenn ich eine mögliche Ablehnung kommen spüre, ziehe ich mich zurück oder schweige, bevor sie tatsächlich eintreten kann.	Oft	**3**
Kognitive Verzerrung · 11 / 16			
9	Wenn jemand nicht herzlich zu mir ist, gehe ich sofort davon aus, dass er mich nicht mag.	Manchmal	**2**
10	Nach einer sozialen Interaktion spiele ich die Details stundenlang im Kopf durch: sah er seltsam aus? habe ich ihn enttäuscht?	Oft	**3**
11	Eine einzige Ablehnung kann mir das Gefühl geben, dass mich jeder ablehnt.	Oft	**3**
12	Ich erwarte Ablehnung lange bevor sie tatsächlich passieren könnte, und diese Vorwegnahme erschöpft mich.	Oft	**3**