DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Narzissmus

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 24 / 24 | 4 PROFILBEREICHE

1

Anerkennung und Sichtbarkeit

Du beschreibst ein deutliches Bedürfnis, mit deinen Leistungen gesehen und besonders wahrgenommen zu werden. Vergleiche um Aufmerksamkeit können deine Zufriedenheit mit Erfolgen mitbestimmen.

2

Ansprüche und Ausnahmen

Du beschreibst Erwartungen an Ausnahmen oder besonderes Entgegenkommen. Eigene Anliegen erhalten in deinen Antworten teils mehr Gewicht als die Bedingungen und Grenzen anderer. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Ansprüche und Ausnahmen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

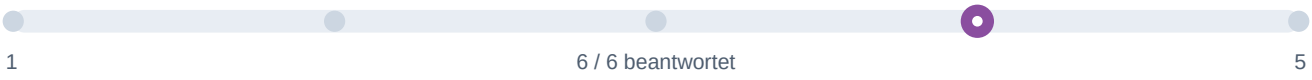
Betrachte eine gewünschte Ausnahme: Welche Gründe sprechen aus deiner Sicht dafür, und welche aus Sicht der anderen Person dagegen?

02 / DEIN BERICHT

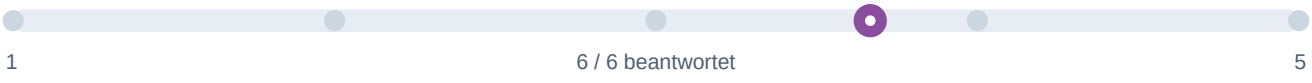
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

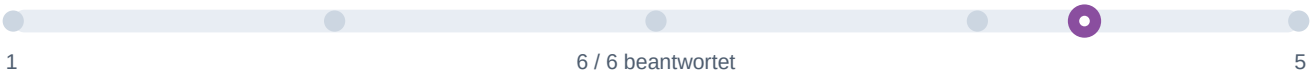
Anerkennung und Sichtbarkeit **4,0 / 5**



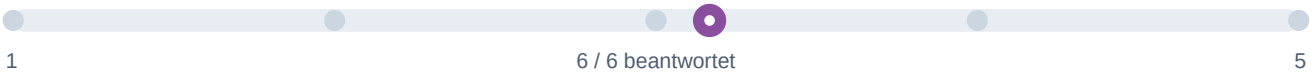
Ansprüche und Ausnahmen **3,7 / 5**



Kritik und Selbstwert **4,3 / 5**



Perspektive und Gegenseitigkeit **3,2 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Deine Antworten zeigen, wie wichtig dir Anerkennung und besondere Behandlung sind, wie Kritik auf dein Selbstbild wirkt und wie viel Raum du anderen gibst. Diese selbst formulierten Fragen messen weder eine Narzissmus-Wahrscheinlichkeit noch eine Persönlichkeitsstörung.

Dein Ergebnis in Worten

Anerkennung und Sichtbarkeit: Du beschreibst ein deutliches Bedürfnis, mit deinen Leistungen gesehen und besonders wahrgenommen zu werden. Vergleiche um Aufmerksamkeit können deine Zufriedenheit mit Erfolgen mitbestimmen.

Ansprüche und Ausnahmen: Du beschreibst Erwartungen an Ausnahmen oder besonderes Entgegenkommen. Eigene Anliegen erhalten in deinen Antworten teils mehr Gewicht als die Bedingungen und Grenzen anderer.

Ansprüche und Ausnahmen: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 10: Ich kann akzeptieren, dass für meine Anliegen dieselben Bedingungen gelten wie für die anderer. | Trifft eher zu

Aussage 11: Ich berücksichtige meist, welche zusätzlichen Mühen meine Wünsche anderen machen. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Betrachte eine gewünschte Ausnahme: Welche Gründe sprechen aus deiner Sicht dafür, und welche aus Sicht der anderen Person dagegen?

04 / DEIN BERICHT

Anerkennung und Sichtbarkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie wichtig sichtbare Anerkennung für dein Erleben ist. Der Wunsch nach Anerkennung wird nicht für sich genommen als Störung gewertet.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst ein deutliches Bedürfnis, mit deinen Leistungen gesehen und besonders wahrgenommen zu werden. Vergleiche um Aufmerksamkeit können deine Zufriedenheit mit Erfolgen mitbestimmen.

Skalenrichtung: weniger Abhängigkeit von Sichtbarkeit / mehr Abhängigkeit von Sichtbarkeit.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich kann mich über eine eigene Leistung freuen, auch wenn niemand davon erfährt.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 5: Ich kann anderen meist die Bühne überlassen, ohne mich dadurch geringer zu fühlen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Erinnere dich an eine Leistung ohne äußeres Lob. Was war dir daran trotzdem wichtig, und welche Anerkennung hättest du dir gewünscht?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Ansprüche und Ausnahmen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beziehen sich auf Erwartungen an Behandlung, Rücksicht und Ausnahmen. Sie bewerten nicht, ob eine konkrete Forderung in einer Situation berechtigt war.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Erwartungen an Ausnahmen oder besonderes Entgegenkommen. Eigene Anliegen erhalten in deinen Antworten teils mehr Gewicht als die Bedingungen und Grenzen anderer.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger besondere Behandlung erwartet / mehr besondere Behandlung erwartet.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich kann akzeptieren, dass für meine Anliegen dieselben Bedingungen gelten wie für die anderer.

Deine Antwort: Trifft eher zu (in der Berechnung umgepolt)

Frage 11: Ich berücksichtige meist, welche zusätzlichen Mühen meine Wünsche anderen machen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Betrachte eine gewünschte Ausnahme: Welche Gründe sprechen aus deiner Sicht dafür, und welche aus Sicht der anderen Person dagegen?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Kritik und Selbstwert

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deine innere Reaktion auf Kritik oder Vergleich. Aus Empfindlichkeit gegenüber Kritik folgt keine Persönlichkeitsdiagnose.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, dass Lob und Kritik stark auf dein Selbstbild wirken. Eine konkrete Rückmeldung kann sich wie eine Bewertung deiner ganzen Person anfühlen und Abwehr auslösen.

Skalenrichtung: weniger Selbstwertdruck durch Kritik / mehr Selbstwertdruck durch Kritik.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Ich kann einen Irrtum eingestehen, ohne ihn sofort durch einen Erfolg ausgleichen zu müssen.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 16: Ein Lob kann mein Bild von mir stärker verändern als meine eigene Einschätzung der Sache.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Nimm eine Rückmeldung auseinander: Welche konkrete Sache wurde angesprochen, und welche zusätzliche Aussage über dich hast du daraus gemacht?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Perspektive und Gegenseitigkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt die Aufmerksamkeit für eigene und fremde Anliegen im Austausch. Er misst keine Empathiefähigkeit und erlaubt keine Beurteilung anderer.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „mehr beschriebene Gegenseitigkeit“ und „mehr Fokus auf eigene Anliegen“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: mehr beschriebene Gegenseitigkeit / mehr Fokus auf eigene Anliegen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: Ich merke manchmal spät, dass mein Redebeitrag wenig Raum für andere gelassen hat.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich kann jemandem Anerkennung geben, ohne dabei an meinen eigenen Vergleich zu denken.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Betrachte ein Gespräch aus beiden Perspektiven: Welches Anliegen hattest du, und welches Anliegen könnte die andere Person gehabt haben?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Anerkennung und Sichtbarkeit

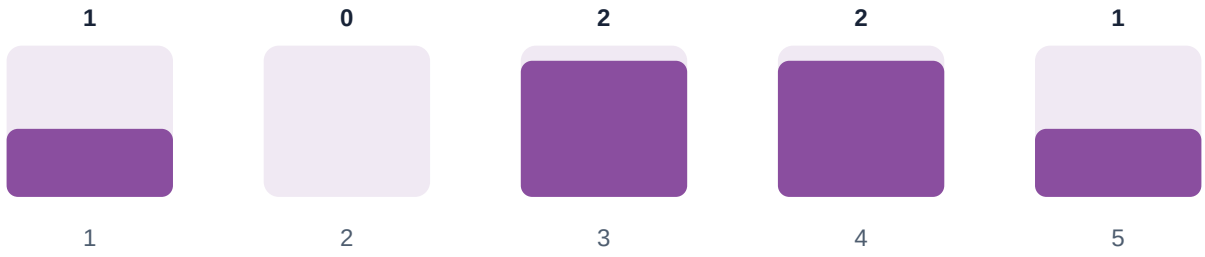
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4,0 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Ansprüche und Ausnahmen. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Betrachte eine gewünschte Ausnahme: Welche Gründe sprechen aus deiner Sicht dafür, und welche aus Sicht der anderen Person dagegen?

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigene, nicht klinisch validierte Aussagen. Kein NPI, PNI oder anderes Originalinstrument. Der Bericht beschreibt ausgewählte selbst berichtete Tendenzen und vergibt weder einen Narzissmus-Typ noch eine Diagnose einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Er sagt nichts über den Wert, die Vertrauenswürdigkeit oder die Beziehungseignung eines Menschen aus. Antworte über dich selbst; mit diesem Fragebogen kannst du keine andere Person beurteilen.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.26 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**Ich beschäftige mich nach einem Erfolg stark damit, ob andere ihn bemerkt haben.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Trifft eher zu
2	**Ich erzähle von gelungenen Dingen auch mit dem Wunsch, besonders wahrgenommen zu werden.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Trifft zu
3	**Ich kann mich über eine eigene Leistung freuen, auch wenn niemand davon erfährt.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
4	**In einer Gruppe achte ich darauf, wie viel Aufmerksamkeit andere im Vergleich zu mir erhalten.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Trifft eher zu
5	**Ich kann anderen meist die Bühne überlassen, ohne mich dadurch geringer zu fühlen.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Ich zeige bevorzugt Seiten von mir, die einen beeindruckenden Eindruck machen.**	Anerkennung und Sichtbarkeit | Teils / teils
7	**Ich erwarte manchmal mehr Entgegenkommen, als ich selbst in derselben Lage geben würde.**	Ansprüche und Ausnahmen | Teils / teils
8	**Wenn eine allgemeine Regel mir im Weg steht, suche ich schnell nach einer Ausnahme für mich.**	Ansprüche und Ausnahmen | Trifft zu
9	**Ich nehme mir in gemeinsamen Entscheidungen gelegentlich mehr Gewicht als anderen zu.**	Ansprüche und Ausnahmen | Trifft eher zu
10	**Ich kann akzeptieren, dass für meine Anliegen dieselben Bedingungen gelten wie für die anderer.**	Ansprüche und Ausnahmen | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
11	**Ich berücksichtige meist, welche zusätzlichen Mühen meine Wünsche anderen machen.**	Ansprüche und Ausnahmen | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
12	**Ich bin ungeduldig, wenn andere ihre Grenzen auch bei für mich wichtigen Anliegen beibehalten.**	Ansprüche und Ausnahmen | Teils / teils
13	**Eine sachliche Kritik beschäftigt mich manchmal wie ein Urteil über meinen ganzen Wert.**	Kritik und Selbstwert | Trifft zu
14	**Ich suche bei kritischen Rückmeldungen zuerst nach Schwächen der Person, die sie äußert.**	Kritik und Selbstwert | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich kann eine konkrete Kritik meist von meiner Person insgesamt unterscheiden.**
Kritik und Selbstwert | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

16 **Ein Lob kann mein Bild von mir stärker verändern als meine eigene Einschätzung der Sache.**
Kritik und Selbstwert | Trifft zu

17 **Ich kann einen Irrtum eingestehen, ohne ihn sofort durch einen Erfolg ausgleichen zu müssen.**
Kritik und Selbstwert | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

18 **Die Vorstellung, gewöhnlich statt außergewöhnlich zu wirken, macht mir zu schaffen.**
Kritik und Selbstwert | Trifft eher zu

19 **Ich merke manchmal spät, dass mein Redebeitrag wenig Raum für andere gelassen hat.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Trifft eher nicht zu

20 **Ich finde es anstrengend, länger bei einem Problem zu bleiben, das mich selbst nicht betrifft.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Teils / teils

21 **Ich frage meist nach, was die andere Person braucht, bevor ich meine Lösung vorschlage.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

22 **Ich nehme Hilfe manchmal selbstverständlicher an, als ich mich dafür interessiere, was sie die andere Person kostet.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Teils / teils

23 **Bei einem gemeinsamen Erfolg betone ich meinen Anteil stärker als die Beiträge anderer.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Trifft eher nicht zu

24 **Ich kann jemandem Anerkennung geben, ohne dabei an meinen eigenen Vergleich zu denken.**
Perspektive und Gegenseitigkeit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet