DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Sozialangst

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

Vor Begegnungen

Du beschreibst viel gedankliche Vorbereitung auf mögliche Bewertung in Begegnungen. Sorgen über Fehler oder Kritik beschäftigen dich bereits vor dem eigentlichen Kontakt.

2

Aufmerksamkeit im Gespräch

Du beschreibst starke Selbstbeobachtung während Gesprächen. Stimme, Bewegungen oder sichtbare Anspannung können Aufmerksamkeit binden, die dir dann für Inhalt und Gegenüber fehlt. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Aufmerksamkeit im Gespräch: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

Was zieht während eines Gesprächs deine Aufmerksamkeit auf dich selbst? Du musst daraus keine Bewertung über dich ableiten.

02 / DEIN BERICHT

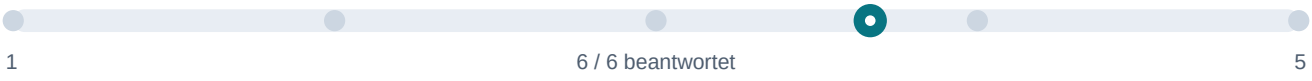
Dein Profil auf einen Blick

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

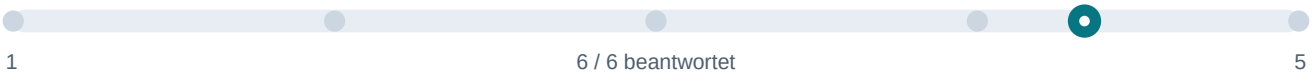
Vor Begegnungen **4,0 / 5**



Aufmerksamkeit im Gespräch **3,7 / 5**



Nach Begegnungen **4,3 / 5**



Teilnahme und Rückzug **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.

Der Bericht trennt Sorgen vor Begegnungen, Selbstbeobachtung währenddessen, Nachgrübeln und vermiedene Beteiligung. Das macht deinen beschriebenen Ablauf verständlich, ohne eine soziale Angststörung festzustellen.

Dein Ergebnis in Worten

Vor Begegnungen: Du beschreibst viel gedankliche Vorbereitung auf mögliche Bewertung in Begegnungen. Sorgen über Fehler oder Kritik beschäftigen dich bereits vor dem eigentlichen Kontakt.

Aufmerksamkeit im Gespräch: Du beschreibst starke Selbstbeobachtung während Gesprächen. Stimme, Bewegungen oder sichtbare Anspannung können Aufmerksamkeit binden, die dir dann für Inhalt und Gegenüber fehlt.

Aufmerksamkeit im Gespräch: genauer hinsehen

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

Aussage 10: Ich verliere im Gespräch den Faden, weil ich gleichzeitig meine Wirkung überprüfe. | Trifft eher nicht zu

Aussage 11: Kurze Pausen im Gespräch deute ich zunächst als Hinweis, dass ich etwas unpassend gemacht habe. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Was zieht während eines Gesprächs deine Aufmerksamkeit auf dich selbst? Du musst daraus keine Bewertung über dich ableiten.

04 / DEIN BERICHT

Vor Begegnungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um Gedanken und Vorbereitung vor sozialen Situationen. Die Aussagen prüfen nicht, wie andere dich tatsächlich beurteilen.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst viel gedankliche Vorbereitung auf mögliche Bewertung in Begegnungen. Sorgen über Fehler oder Kritik beschäftigen dich bereits vor dem eigentlichen Kontakt.

Skalenrichtung: weniger berichtete Erwartungssorgen / mehr berichtete Erwartungssorgen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich lege mir Sätze für gewöhnliche Begegnungen zurecht, weil ich eine unpassende Äußerung befürchte.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Die Vorstellung, bei einer Begegnung kurz nicht weiterzuwissen, beschäftigt mich stark.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Situation kündigt sich in deinen Gedanken schon früh an? Benenne den Anlass und was du dir dabei an Unterstützung wünschen würdest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Aufmerksamkeit im Gespräch

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie stark du dich während einer Begegnung selbst beobachtest. Er misst weder Kontaktfähigkeit noch den Eindruck anderer.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst starke Selbstbeobachtung während Gesprächen. Stimme, Bewegungen oder sichtbare Anspannung können Aufmerksamkeit binden, die dir dann für Inhalt und Gegenüber fehlt.

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 berichtete Selbstbeobachtung / mehr berichtete Selbstbeobachtung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich verliere im Gespräch den Faden, weil ich gleichzeitig meine Wirkung überprüfe.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 11: Kurze Pausen im Gespräch deute ich zunächst als Hinweis, dass ich etwas unpassend gemacht habe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Was zieht während eines Gesprächs deine Aufmerksamkeit auf dich selbst? Du musst daraus keine Bewertung über dich ableiten.

06 / DEIN BERICHT

Nach Begegnungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten gedankliches Nacharbeiten nach sozialen Situationen. Erinnerung und Befürchtung sind nicht dasselbe wie eine tatsächliche Fremdbewertung.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst längeres Nachgrübeln über Formulierungen oder deinen Eindruck nach Begegnungen. Einzelne unsichere Stellen erhalten dabei offenbar mehr Gewicht als angenehme Teile.

Skalenrichtung: weniger berichtetes Nachgrübeln / mehr berichtetes Nachgrübeln.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Bei der Erinnerung an ein Gespräch fallen mir zuerst die Stellen ein, mit denen ich unzufrieden bin.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 16: Ich suche nachträglich in Nachrichten nach Hinweisen, ob ich bei jemandem schlecht angekommen bin.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Beobachtung ist nach einer Begegnung sicher, und was bleibt lediglich eine Vermutung? Eine kurze Notiz reicht.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Teilnahme und Rückzug

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, ob Bewertungssorgen deine gewünschten Kontakte oder Aktivitäten begrenzen. Freiwillige Ruhe oder wenig Interesse an Gruppen ist für sich keine Störung.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Kontaktbegrenzung“ und „mehr berichtete Kontaktbegrenzung“. 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: weniger berichtete Kontaktbegrenzung / mehr berichtete Kontaktbegrenzung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: Ich sage Einladungen ab, die mich eigentlich interessieren, weil ich mich dort bewertet fühlen könnte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Wenn mir ein Kontakt wichtig ist, kann ich ihn meistens trotz leichter Unsicherheit wahrnehmen.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welchen Kontakt oder welche Aktivität würdest du dir wünschen? Du musst sie nicht sofort umsetzen; du kannst zunächst deinen Unterstützungsbedarf benennen.

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Vor Begegnungen

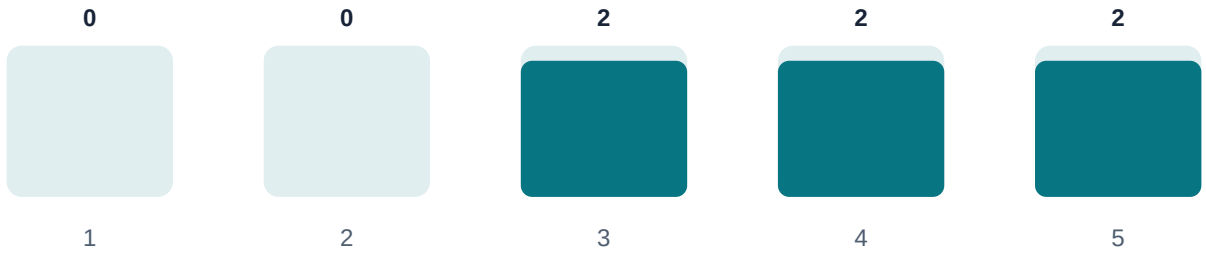
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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: Aufmerksamkeit im Gespräch. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Was zieht während eines Gesprächs deine Aufmerksamkeit auf dich selbst? Du musst daraus keine Bewertung über dich ableiten.

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

Dieser eigene Fragebogen ist keine klinisch validierte Skala für soziale Angst. Er unterscheidet nicht sicher zwischen Zurückhaltung, belastender Bewertungsangst, sprachlichen Hürden, Ausgrenzung oder anderen Einflüssen. Die Antwortwerte begründen keine Diagnose oder Bewertung deiner sozialen Fähigkeiten. Bei Einschränkungen kannst du unabhängig vom Profil fachliche Unterstützung suchen. Es werden keine Konfrontationsaufgaben oder Selbstbehandlungspläne vorgegeben.

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: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Vor einem Gespräch mit weniger vertrauten Menschen überlege ich lange, wie ich auf sie wirken könnte.**
Vor Begegnungen | Trifft eher zu

2 **Ein bevorstehender Gruppenanlass beschäftigt mich schon deutlich vor dem eigentlichen Termin.**
Vor Begegnungen | Trifft zu

3 **Ich lege mir Sätze für gewöhnliche Begegnungen zurecht, weil ich eine unpassende Äußerung befürchte.**
Vor Begegnungen | Teils / teils

4 **Vor einer Situation, in der ich etwas sagen soll, erwarte ich eher Kritik als einen neutralen Umgang.**
Vor Begegnungen | Trifft eher zu

5 **Die Vorstellung, bei einer Begegnung kurz nicht weiterzuwissen, beschäftigt mich stark.**
Vor Begegnungen | Trifft zu

6 **Gewöhnlichen Gesprächen sehe ich meist entgegen, ohne vorher lange an meiner Wirkung zu zweifeln.**
Vor Begegnungen | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

7 **Während eines Gesprächs kontrolliere ich gedanklich, wie meine Stimme klingt.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Teils / teils

8 **Wenn andere mich ansehen, achte ich stärker auf meine Bewegungen als auf den Gesprächsinhalt.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Trifft zu

9 **Die Sorge, meine Anspannung könnte sichtbar sein, nimmt während Begegnungen viel Raum ein.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Trifft eher zu

10 **Ich verliere im Gespräch den Faden, weil ich gleichzeitig meine Wirkung überprüfe.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Trifft eher nicht zu

11 **Kurze Pausen im Gespräch deute ich zunächst als Hinweis, dass ich etwas unpassend gemacht habe.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Trifft zu

12 **In einem vertrauten Gespräch kann ich meine Aufmerksamkeit überwiegend beim Gegenüber lassen.**
Aufmerksamkeit im Gespräch | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Nach einer Begegnung gehe ich einzelne eigene Formulierungen wiederholt durch.**	Nach Begegnungen | Trifft zu
14	**Eine kleine Unsicherheit in einem Gespräch beschäftigt mich später stärker als die angenehmen Teile.**	Nach Begegnungen | Trifft eher zu
15	**Nach einem Gruppenanlass frage ich mich lange, ob andere mich negativ eingeordnet haben.**	Nach Begegnungen | Trifft zu
16	**Ich suche nachträglich in Nachrichten nach Hinweisen, ob ich bei jemandem schlecht angekommen bin.**	Nach Begegnungen | Trifft zu
17	**Bei der Erinnerung an ein Gespräch fallen mir zuerst die Stellen ein, mit denen ich unzufrieden bin.**	Nach Begegnungen | Teils / teils
18	**Nach einer gewöhnlichen Begegnung kann ich meistens zu anderen Themen übergehen.**	Nach Begegnungen | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
19	**Ich sage Einladungen ab, die mich eigentlich interessieren, weil ich mich dort bewertet fühlen könnte.**	Teilnahme und Rückzug | Trifft eher nicht zu
20	**In Gruppen halte ich einen Beitrag zurück, obwohl ich etwas sagen möchte.**	Teilnahme und Rückzug | Teils / teils
21	**Ich verschiebe notwendige Rückfragen, weil mir die mögliche Reaktion anderer unangenehm ist.**	Teilnahme und Rückzug | Trifft eher zu
22	**Bei Begegnungen überlasse ich anderen das Sprechen, um selbst weniger aufzufallen.**	Teilnahme und Rückzug | Teils / teils
23	**Sorgen über meinen Eindruck stehen einem gewünschten neuen Kontakt im Weg.**	Teilnahme und Rückzug | Trifft eher nicht zu
24	**Wenn mir ein Kontakt wichtig ist, kann ich ihn meistens trotz leichter Unsicherheit wahrnehmen.**	Teilnahme und Rückzug | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet