DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Zwangsstörung

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 22 / 22 | 4 PROFILBEREICHE

1

Kontrollieren und Rückversicherung

Du beschreibst wiederholtes Prüfen oder Nachfragen, obwohl eine Sache bereits geklärt erscheint. Dadurch kann mehr Zeit für Absicherung als für die eigentliche Aufgabe nötig werden.

2

Wiederkehrende Gedanken

Du beschreibst wiederkehrende Gedanken und den Wunsch, ihre Bedeutung genau zu klären oder sie innerlich auszugleichen. Ein unerwünschter Gedanke ist dabei keine Absicht oder Handlung. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Wiederkehrende Gedanken: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

Notiere nur, wann ein Gedanke wiederkehrt und wie viel Raum er beansprucht. Du musst seinen persönlichen Inhalt nicht festhalten.

02 / DEIN BERICHT

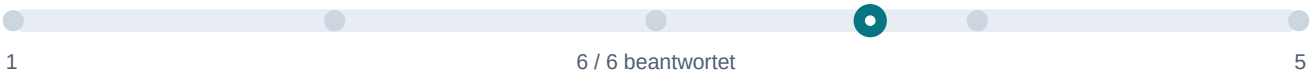
Dein Profil auf einen Blick

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

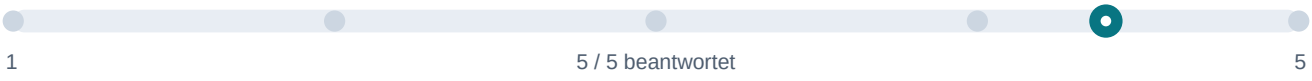
Kontrollieren und Rückversicherung **4,0 / 5**



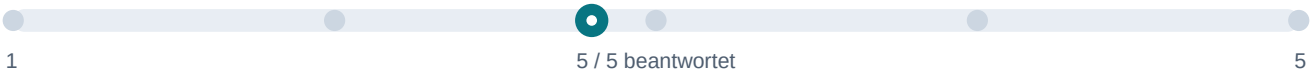
Wiederkehrende Gedanken **3,7 / 5**



Ordnung und feste Abläufe **4,4 / 5**



Unsicherheit und Alltag **2,8 / 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.

Du erhältst eine Einordnung deiner berichteten Prüf-, Gedanken- und Ordnungsmuster sowie deines Umgangs mit Unsicherheit. Die selbst formulierten Fragen ergeben keinen Zwangsstörungsnachweis.

Dein Ergebnis in Worten

Kontrollieren und Rückversicherung: Du beschreibst wiederholtes Prüfen oder Nachfragen, obwohl eine Sache bereits geklärt erscheint. Dadurch kann mehr Zeit für Absicherung als für die eigentliche Aufgabe nötig werden.

Wiederkehrende Gedanken: Du beschreibst wiederkehrende Gedanken und den Wunsch, ihre Bedeutung genau zu klären oder sie innerlich auszugleichen. Ein unerwünschter Gedanke ist dabei keine Absicht oder Handlung.

Wiederkehrende Gedanken: genauer hinsehen

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

Aussage 10: Ich gehe vergangene Gespräche im Kopf erneut durch, um ganz sicher zu sein, nichts Falsches gesagt zu haben. | Trifft eher nicht zu

Aussage 11: Ich versuche manchmal, einen unangenehmen Gedanken durch einen anderen Gedanken auszugleichen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Notiere nur, wann ein Gedanke wiederkehrt und wie viel Raum er beansprucht. Du musst seinen persönlichen Inhalt nicht festhalten.

04 / DEIN BERICHT

Kontrollieren und Rückversicherung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beziehen sich auf wiederholtes Prüfen und darauf, wie lange sich eine Bestätigung ausreichend anfühlt. Die Zählung ist kein Maß für eine Erkrankung.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst wiederholtes Prüfen oder Nachfragen, obwohl eine Sache bereits geklärt erscheint. Dadurch kann mehr Zeit für Absicherung als für die eigentliche Aufgabe nötig werden.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Eine klare Erinnerung an eine erledigte Aufgabe reicht mir meist aus.

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

Frage 5: Ich kann eine gewöhnliche Prüfung meist abschließen, ohne erneut anzufangen.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Beschreibe eine Situation mit wiederholtem Prüfen: Was wolltest du wissen, und wie lange fühlte sich die Antwort ausreichend an?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Wiederkehrende Gedanken

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet den Umgang mit ungewollt wiederkehrenden Gedanken. Ein Gedanke ist weder eine Absicht noch ein Beweis dafür, dass etwas geschehen wird.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst wiederkehrende Gedanken und den Wunsch, ihre Bedeutung genau zu klären oder sie innerlich auszugleichen. Ein unerwünschter Gedanke ist dabei keine Absicht oder Handlung.

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 Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich gehe vergangene Gespräche im Kopf erneut durch, um ganz sicher zu sein, nichts Falsches gesagt zu haben.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 11: Ich versuche manchmal, einen unangenehmen Gedanken durch einen anderen Gedanken auszugleichen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere nur, wann ein Gedanke wiederkehrt und wie viel Raum er beansprucht. Du musst seinen persönlichen Inhalt nicht festhalten.

06 / DEIN BERICHT

Ordnung und feste Abläufe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um das Gefühl, dass etwas genau passen oder in einer bestimmten Reihenfolge geschehen muss. Persönliche Vorlieben werden nicht automatisch als Problem gewertet.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Wiederholen oder Neuordnen, bis sich ein Ablauf passend anfühlt. Änderungen oder Unterbrechungen können dadurch mehr Aufwand verlangen, als die praktische Aufgabe erfordert.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Eine ausreichend brauchbare Lösung kann ich meist stehen lassen, auch wenn sie nicht perfekt aussieht.

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

Frage 16: Ich wiederhole gelegentlich eine Bewegung oder einen Handgriff, bis er sich passend anfühlt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine feste Reihenfolge aus deinem Alltag. Wann hilft sie dir, und wann beansprucht sie mehr Zeit oder Aufmerksamkeit als gewünscht?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Unsicherheit und Alltag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Diese Aussagen beschreiben, wie Zweifel und Wiederholungen Platz im Alltag einnehmen. Ein Antwortwert ist weder eine Zeitmessung noch eine klinische Belastungsskala.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Beanspruchung“ und „mehr berichtete Beanspruchung“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichtete Beanspruchung / mehr berichtete Beanspruchung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Ich verschiebe eine Entscheidung, weil ein kleiner Rest Unsicherheit bestehen bleibt.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 20: Ich fühle mich verantwortlich, auch sehr unwahrscheinliche Fehler ganz auszuschließen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche konkrete Tätigkeit wird durch Zweifel verzögert? Notiere den Ablauf sachlich, ohne dich dafür zu bewerten.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Kontrollieren und Rückversicherung

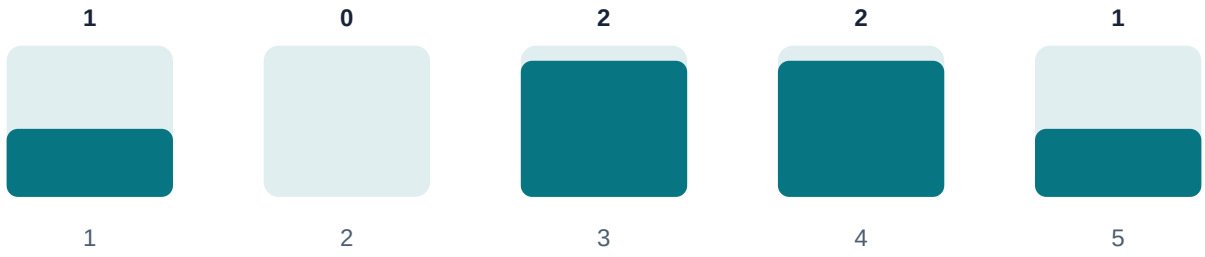
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Notiere nur, wann ein Gedanke wiederkehrt und wie viel Raum er beansprucht. Du musst seinen persönlichen Inhalt nicht festhalten.

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 Reflexionsfragen zum Thema Zwangsstörung. Es handelt sich nicht um OCI-R, Y-BOCS oder ein anderes Originalinstrument. Antwortwerte beschreiben nur deine Zustimmung zu den genannten Aussagen; sie erkennen keine Zwangsstörung, messen keine klinische Schwere und ersetzen keine Untersuchung. Häufiges Kontrollieren oder ein Wunsch nach Ordnung kann unterschiedliche Gründe haben.

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 prüfe eine bereits erledigte Sache erneut, obwohl ich mich an die erste Prüfung erinnere.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Trifft eher zu
2	**Ich frage andere wiederholt nach derselben Sicherheit oder Bestätigung.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Trifft zu
3	**Eine klare Erinnerung an eine erledigte Aufgabe reicht mir meist aus.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
4	**Ich verliere Zeit, weil ich einen Vorgang noch einmal überprüfen möchte.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Trifft eher zu
5	**Ich kann eine gewöhnliche Prüfung meist abschließen, ohne erneut anzufangen.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Auch nach sorgfältigem Nachsehen habe ich manchmal das Gefühl, etwas übersehen zu haben.**	Kontrollieren und Rückversicherung | Teils / teils
7	**Ein Gedanke kehrt zurück, obwohl ich mich eigentlich einem anderen Thema zuwenden möchte.**	Wiederkehrende Gedanken | Teils / teils
8	**Ich überprüfe innerlich, ob ein unerwünschter Gedanke etwas über mich aussagt.**	Wiederkehrende Gedanken | Trifft zu
9	**Ich kann gewöhnlich erkennen, dass ein ungewollter Gedanke keine Absicht von mir sein muss.**	Wiederkehrende Gedanken | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
10	**Ich gehe vergangene Gespräche im Kopf erneut durch, um ganz sicher zu sein, nichts Falsches gesagt zu haben.**	Wiederkehrende Gedanken | Trifft eher nicht zu
11	**Ich versuche manchmal, einen unangenehmen Gedanken durch einen anderen Gedanken auszugleichen.**	Wiederkehrende Gedanken | Trifft zu
12	**Ich kann einen merkwürdigen Gedanken meist stehen lassen, ohne ihn vollständig erklären zu müssen.**	Wiederkehrende Gedanken | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
13	**Ich richte Dinge erneut aus, weil sie sich noch nicht richtig angeordnet anfühlen.**	Ordnung und feste Abläufe | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

14 **Eine unterbrochene Reihenfolge kann dazu führen, dass ich einen Ablauf von vorn beginne.**
Ordnung und feste Abläufe | Trifft eher zu

15 **Ich kann meine gewohnte Reihenfolge meist ändern, wenn die Situation es erfordert.**
Ordnung und feste Abläufe | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

16 **Ich wiederhole gelegentlich eine Bewegung oder einen Handgriff, bis er sich passend anfühlt.**
Ordnung und feste Abläufe | Trifft zu

17 **Eine ausreichend brauchbare Lösung kann ich meist stehen lassen, auch wenn sie nicht perfekt aussieht.**
Ordnung und feste Abläufe | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

18 **Ich verschiebe eine Entscheidung, weil ein kleiner Rest Unsicherheit bestehen bleibt.**
Unsicherheit und Alltag | Trifft eher nicht zu

19 **Ich vermeide manchmal eine gewöhnliche Aufgabe, weil ich eine lange Gedankenschleife befürchte.**
Unsicherheit und Alltag | Teils / teils

20 **Ich fühle mich verantwortlich, auch sehr unwahrscheinliche Fehler ganz auszuschließen.**
Unsicherheit und Alltag | Trifft eher zu

21 **Ich kann im Alltag meist handeln, obwohl nicht jede Einzelheit sicher ist.**
Unsicherheit und Alltag | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

22 **Ein kleiner ungeklärter Punkt hindert mich meist nicht daran, meinen Tag fortzusetzen.**
Unsicherheit und Alltag | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet