



## Selbsttest: Bin ich von Einsamkeit betroffen?

Dieser kurze Selbsttest hilft Ihnen dabei, Ihre aktuelle Situation besser einzuschätzen und herauszufinden, ob Einsamkeit Ihr Wohlbefinden beeinflusst. Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich mit *Ja* oder *Nein*.

---

### Fragen:

1. Fühle ich mich häufig traurig oder leer, auch wenn ich von anderen Menschen umgeben bin?
  2. Habe ich das Gefühl, dass ich niemanden habe, mit dem ich über meine Gedanken oder Gefühle sprechen kann?
  3. Vermeide ich soziale Situationen, weil ich mich unwohl oder unsicher fühle?
  4. Habe ich das Gefühl, dass andere Menschen mich nicht wirklich verstehen?
  5. Vermisse ich echte Verbindungen oder Freundschaften in meinem Leben?
  6. Fühle ich mich häufig einsam, auch wenn ich beschäftigt bin?
  7. Ziehe ich mich zurück, obwohl ich mich eigentlich nach Gesellschaft sehne?
  8. Fehlen mir regelmäßig Energie oder Motivation, um auf andere zuzugehen?
- 

**Auf der nächsten Seite folgt die Auswertung.**

**Auswertung:**

- **0–2 Mal „Ja“:** Einsamkeit scheint derzeit keine starke Belastung für Sie zu sein. Bleiben Sie dennoch achtsam und pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.
- **3–5 Mal „Ja“:** Einsamkeit könnte Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Die Tipps und Strategien auf dieser Seite können Ihnen helfen, aktiver auf andere zuzugehen und neue Verbindungen zu schaffen.
- **6–8 Mal „Ja“:** Sie erleben Einsamkeit wahrscheinlich als belastend. Es ist wichtig, gezielt daran zu arbeiten und gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen.

---

**Hinweis:**

Dieser Test ersetzt keine professionelle Beratung, kann Ihnen aber als Orientierung dienen, um Ihre Situation besser zu verstehen und die nächsten Schritte zu planen.

Redaktion: René Holz, 09648 Mittweida, Altenburger Str. 34

[www.hilfebeieinsamkeit.de](http://www.hilfebeieinsamkeit.de)