

Inventar zur Einsamkeit

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die Formen erlebter Einsamkeit: fehlende enge Bindung, fehlendes soziales Netz, das Gefühl, zu keiner Gruppe zu gehören, und das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Er erfasst außerdem, was davon abhält, auf andere zuzugehen, und die Auswirkungen auf die Stimmung, um die Arbeit auf die Art von Beziehung auszurichten, die am meisten fehlt.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Loneliness Experience Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Interpersonelle Probleme

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich vermisse eine wirklich enge Beziehung.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe das Gefühl, zu wenige Menschen zu haben, mit denen ich mich treffen kann.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe das Gefühl, zu keiner Gruppe zu gehören.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich fühle mich einsam, selbst wenn andere um mich sind.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf Sie zu?

Ich habe Angst, abgelehnt zu werden, wenn ich auf andere zugehe.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet emotionale Einsamkeit (fehlende enge Bindung), soziale Einsamkeit (fehlendes Netz) und das Zugehörigkeitsgefühl, an denen jeweils unterschiedlich gearbeitet wird. Der Bereich „Kontakthürden“ zeigt, was die Isolation aufrechterhält.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Kontakthürden 11 / 16

Was davon abhält, auf andere zuzugehen: Angst vor Ablehnung, Misstrauen, Befangenheit, gewohnter Rückzug.

Zu explorieren: die Gedanken, bevor die Person auf jemanden zugeht, Erfahrungen von Ablehnung, eine mögliche soziale Angst, die Erwartungen an andere.

Zur Vertiefung: Inventar der Angstformen.

Emotionale Einsamkeit 10 / 16

Fehlen einer engen, vertrauten Bindung, eines Menschen, mit dem man teilen kann, was man wirklich erlebt.

Zu explorieren: aktuelle und frühere enge Beziehungen, Verluste oder Trennungen in letzter Zeit, was in den bestehenden Beziehungen fehlt.

Auswirkungen 10 / 16

Auswirkungen der Einsamkeit auf die Stimmung, die Langeweile und die Gestaltung des Alltags.

Zu explorieren: die schwierigsten Zeiten (Abende, Wochenenden, Feiertage), die Stimmung, Gewohnheiten, die die Leere füllen.

Zugehörigkeit 8 / 16

Das Gefühl, zu keiner Gruppe und keiner Gemeinschaft zu gehören (Arbeit, Nachbarschaft, Vereine, Freundeskreis).

Zu explorieren: Gruppen, zu denen die Person gehört hat, solche, die sie anziehen, was sie daran hindert, sich dort einzubringen.

Sich unverstanden fühlen 5 / 16

Das Gefühl, nicht zu den anderen zu passen und weder verstanden noch so gesehen zu werden, wie man ist.

Zu explorieren: Themen, bei denen sich die Person unverstanden fühlt, die empfundene Kluft (Werte, Lebensweg, Anderssein), die Menschen, die sie verstehen.

Soziale Einsamkeit 1 / 16

Fehlen eines Netzes aus Freundschaften, Kontakten und gemeinsamen Aktivitäten.

Zu explorieren: die Häufigkeit der Kontakte, Gelegenheiten zum Ausgehen, Beziehungen, die sich gelockert haben (Umzug, Arbeit, Trennung, Ruhestand).

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)