findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Belastende Kindheitserfahrungen (ACE)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**1. Mai 2026**	**10**	**ED7B817C**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

5 / 10

Mehrere belastende Kindheitserfahrungen (4 bis 6)

50 % der Höchstpunktzahl



Sie haben 4 bis 6 der 10 belastenden Erfahrungen angegeben. In der ursprünglichen ACE-Studie (Felitti et al., 1998) war ein Wert von 4 oder mehr mit einem statistisch höheren Risiko für mehrere körperliche und psychische Gesundheitsprobleme im Erwachsenenalter verbunden. Das ist ein Zusammenhang auf Gruppenebene: Er sagt nicht voraus, was mit Ihnen geschehen wird, und vielen Menschen mit diesem Wert geht es gut.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude Opus 5.5 (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst. Wir haben es gewählt, weil es eines der leistungsstärksten KI-Modelle für diese Art von Auswertung ist.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening zu Ihren Kindheitserfahrungen auszufüllen. Das erfordert Offenheit und Mut, denn es bedeutet, sich mit Erinnerungen auseinanderzusetzen, die manchmal schwer oder schmerzhaft sein können. Ihr Ergebnis von 5 von 10 Punkten zeigt, dass Sie in Ihrer Kindheit einige belastende Erfahrungen gemacht haben. Das ist wichtig zu wissen – und Sie sind mit dieser Erfahrung nicht allein. Viele Menschen tragen ähnliche Erlebnisse mit sich, oft unbemerkt von ihrem Umfeld, und es ist völlig normal, dass solche Erfahrungen Spuren hinterlassen können, die sich erst im Erwachsenenalter bemerkbar machen.

Der ACE-Fragebogen (Adverse Childhood Experiences) ist ein weit verbreitetes Screening-Instrument, das belastende Erfahrungen wie familiäre Konflikte, Vernachlässigung oder andere schwierige Umstände in der Kindheit erfasst. Ein Wert von 50 Prozent bedeutet nicht automatisch, dass bestimmte gesundheitliche oder emotionale Herausforderungen vorliegen – er zeigt lediglich, dass mehrere belastende Faktoren in Ihrer Vergangenheit eine Rolle gespielt haben könnten. Wichtig ist: Dieses Ergebnis ist kein Urteil und keine Vorhersage, sondern ein Hinweis darauf, dass es sich lohnen könnte, genauer hinzuschauen und sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Es gibt einige liebevolle und stärkende Schritte, die Ihnen helfen können. Zum einen kann es wohltuend sein, sich mit Menschen auszutauschen, denen Sie vertrauen – sei es in Gesprächen mit nahestehenden Personen oder in unterstützenden Gruppen, in denen ähnliche Erfahrungen geteilt werden. Zum anderen können Achtsamkeitsübungen, Bewegung oder kreative Ausdrucksformen wie Schreiben oder Malen helfen, innere Anspannung zu lösen und neue Perspektiven auf die eigene Geschichte zu gewinnen. Auch das bewusste Pflegen von stabilen, sicheren Beziehungen im Hier und Jetzt kann heilsam wirken.

Bitte betrachten Sie dieses Ergebnis als einen ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstverständnis – nicht als abschließende Diagnose. Ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson, etwa einem Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle, kann Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen einzuordnen und individuelle Unterstützung zu finden. Sie haben bereits einen wertvollen Schritt getan, indem Sie sich diesem Thema zugewandt haben – und das verdient Anerkennung und Hoffnung für die Zukunft.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Mehrere belastende Kindheitserfahrungen (4 bis 6)

Erwägen Sie ein Gespräch mit einer traumainformierten Fachperson für psychische Gesundheit, besonders wenn diese Erfahrungen Ihren Alltag noch beeinflussen. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren, kann auch bei der Vorsorge helfen.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Belastende Kindheitserfahrungen (ACE) · 5 / 10 (50 %) · Mehrere belastende Kindheitserfahrungen (4 bis 6)

Test durchgeführt am 1. Mai 2026 · Referenz ED7B817C

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Ja“ bis „Nein“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Hat ein Elternteil oder ein Erwachsener Sie oft beschimpft, beleidigt, herabgesetzt oder gedemütigt? Oder sich so verhalten, dass Sie Angst hatten, körperlich verletzt zu werden?	Ja	**1**
2	Hat ein Elternteil oder Erwachsener Sie oft gestoßen, geohrfeigt oder Dinge nach Ihnen geworfen? Oder Sie so hart geschlagen, dass Sie Verletzungen davontrugen?	Ja	**1**
3	Hat ein Erwachsener oder jemand mindestens 5 Jahre älter Sie auf sexuelle Weise berührt, oder versucht oder tatsächlich sexuellen Kontakt mit Ihnen gehabt?	Ja	**1**
4	Hatten Sie oft das Gefühl, dass niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder für wichtig hielt, oder dass sich Ihre Familie nicht umeinander kümmerte?	Ja	**1**
5	Hatten Sie oft das Gefühl, zu wenig zu essen zu haben, schmutzige Kleidung tragen zu müssen, oder dass Ihre Eltern zu betrunken oder berauscht waren, um für Sie zu sorgen?	Ja	**1**
6	Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter oft gestoßen, geohrfeigt, mit der Faust oder einem Gegenstand geschlagen, oder mit einer Waffe bedroht?	Ja	**1**
7	Haben Sie mit jemandem zusammengelebt, der Alkoholprobleme hatte oder Drogen konsumierte?	Nein	**0**
8	Litt ein Haushaltsmitglied an Depressionen oder einer psychischen Erkrankung, oder hat jemand einen Suizidversuch unternommen?	Ja	**1**
9	Wurde ein Haushaltsmitglied inhaftiert?	Ja	**1**
10	Haben sich Ihre Eltern jemals getrennt oder scheiden lassen?	Nein	**0**