findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Alexithymie-Test (TAS-20)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Kenji Tanaka	**16. März 2026**	**20**	**00000021**

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

57 / 80

Mögliche Alexithymie

71 % der Höchstpunktzahl



Gewisse Schwierigkeiten, Gefühle zu erkennen oder zu beschreiben. Das ist bei neurodivergenten Profilen häufig.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Schwierigkeit, Gefühle zu erkennen	**69 %**	25 / 36
Schwierigkeit, Gefühle zu beschreiben	**56 %**	9 / 16
Nach außen orientiertes Denken	**54 %**	15 / 28

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Nach außen orientiertes Denken · 54 %

Am stärksten ausgeprägt

Schwierigkeit, Gefühle zu erkennen · 69 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den TAS-20–Fragebogen auszufüllen und sich mit einem so persönlichen Thema auseinanderzusetzen. Sich selbst und die eigene innere Erlebniswelt genauer zu betrachten, erfordert Mut und Offenheit. Ihr Ergebnis von 57 von 80 Punkten (71,3 %) deutet darauf hin, dass Sie sich in Bereichen wiedererkennen, die mit dem Erkennen und Beschreiben von Gefühlen zu tun haben. Bitte wissen Sie: Viele Menschen erleben ähnliche Schwierigkeiten, und dies ist weder ungewöhnlich noch etwas, wofür man sich schämen müsste. Gefühle sind komplex, und nicht jeder wurde im Laufe seines Lebens dabei unterstützt, einen leichten Zugang zu ihnen zu entwickeln.

Der Begriff „Alexithymie“ beschreibt vereinfacht gesagt eine Tendenz, eigene Emotionen schwerer wahrzunehmen, einzuordnen oder in Worte zu fassen. Ihre Werte in den Unterbereichen zeigen, dass sowohl das Identifizieren von Gefühlen (DIF: 22) als auch das Beschreiben von Gefühlen gegenüber anderen (DDF: 18) sowie ein eher extern orientiertes Denken (EOT: 17) eine Rolle spielen. Das bedeutet nicht, dass Sie „gefühllos“ sind oder etwas an Ihnen „nicht stimmt“ – es zeigt lediglich ein Muster, wie Sie derzeit mit inneren Erlebnissen umgehen. Solche Muster können sich mit der Zeit und mit gezielter Übung durchaus verändern.

Ein erster, sanfter Schritt kann sein, täglich kurz innezuhalten und sich zu fragen: „Was fühle ich gerade – und wo im Körper spüre ich das?“ Auch das Führen eines einfachen Gefühlstagebuchs kann helfen, Emotionen nach und nach klarer zu benennen. Manche Menschen profitieren zudem davon, mit vertrauten Personen bewusst über innere Zustände zu sprechen, auch wenn es anfangs ungewohnt erscheint – Übung schafft hier oft mehr Leichtigkeit.

Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening kein klinisches Diagnoseinstrument ist, sondern lediglich erste Hinweise liefern kann. Es ersetzt keine fundierte Einschätzung durch eine qualifizierte Fachperson, etwa aus der Psychotherapie oder Psychologie. Ein Gespräch mit einer solchen Fachperson kann Ihnen helfen, Ihre Ergebnisse einzuordnen und – falls gewünscht – Wege zu finden, Ihren Zugang zu Gefühlen weiter zu vertiefen. Sie sind auf einem guten Weg, sich selbst besser kennenzulernen, und das verdient Anerkennung.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Mögliche Alexithymie

Die Arbeit mit einer Psychologin oder einem Psychologen mit Erfahrung in emotionaler Wahrnehmung kann sehr hilfreich sein.

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

Alexithymie-Test (TAS-20) · 57 / 80 (71 %) · Mögliche Alexithymie

Am stärksten ausgeprägt: Schwierigkeit, Gefühle zu erkennen (69 %), Schwierigkeit, Gefühle zu beschreiben (56 %)

Test durchgeführt am 16. März 2026 · Referenz 00000021

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 „Stimme gar nicht zu“ bis „Stimme voll zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Schwierigkeit, Gefühle zu erkennen · 25 / 36			
1	Ich bin oft verwirrt darüber, welche Emotion ich gerade fühle.	Stimme zu	**3**
3	Ich habe körperliche Empfindungen, die selbst Ärzte nicht verstehen.	Neutral	**2**
6	Wenn ich aufgewühlt bin, weiß ich nicht, ob ich traurig, ängstlich oder wütend bin.	Stimme zu	**3**
7	Ich bin oft verwirrt von Empfindungen in meinem Körper.	Stimme zu	**3**
9	Ich habe Gefühle, die ich nicht genau identifizieren kann.	Neutral	**2**
13	Ich weiß nicht, was emotional in mir vorgeht.	Stimme zu	**3**
14	Ich weiß oft nicht, warum ich weine.	Stimme zu	**3**
17	Ich bin verblüfft von meinen eigenen körperlichen Empfindungen.	Stimme zu	**3**
19	Ich bin manchmal von meinen eigenen emotionalen Reaktionen überrascht.	Stimme zu	**3**
Schwierigkeit, Gefühle zu beschreiben · 9 / 16			
2	Es fällt mir schwer, die richtigen Worte für meine Gefühle zu finden.	Neutral	**2**
4	Ich bin in der Lage, meine Gefühle leicht zu beschreiben. umgepolt	Stimme zu	**1**
11	Ich finde es schwer zu beschreiben, wie ich mich gegenüber anderen fühle.	Stimme zu	**3**
12	Leute sagen mir, ich solle meine Gefühle mehr beschreiben.	Stimme zu	**3**
Nach außen orientiertes Denken · 15 / 28			
5	Ich analysiere Probleme lieber, als sie nur zu beschreiben. umgepolt	Neutral	**2**
8	Ich lasse Dinge lieber geschehen, als zu verstehen, warum.	Stimme zu	**3**
10	Mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu sein, ist wesentlich. umgepolt	Stimme zu	**1**
15	Dinge zu imaginieren ist mir weniger wichtig als sie zu analysieren.	Stimme zu	**3**
16	Ich finde es einfach, mentale Bilder von Dingen zu erstellen. umgepolt	Stimme zu	**1**
18	Ich denke selten an meine Zukunft.	Neutral	**2**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
20	Ich bevorzuge es, mich auf eine Aktivität zu konzentrieren, statt über ausgelöste Gefühle nachzudenken.	Stimme zu	**3**

„Umgepolt“: Diese Fragen werden umgekehrt zu den anderen gewertet.