findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

# Autismus-Spektrum-Quotient (AQ-10)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

| Erstellt für | Datum | Fragen | Referenz |
|---|---|---|---|
| **Lena Müller** | **14. Februar 2026** | **10** | **00000002** |

**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

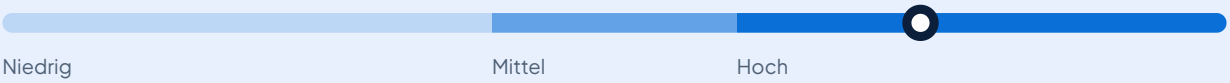

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

# Ihr Ergebnis

**30** / 40

## Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

75 % der Höchstpunktzahl




Ihr AQ-10-Wert liegt im oberen Bereich und weist auf deutliche autistische Merkmale hin. Der AQ-10 ist ein validiertes Instrument, und ein Wert in diesem Bereich spricht klar für eine fachliche Nachsorge.

## Nach Bereich

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

| | | |
|---|---|---|
| **Aufmerksamkeitswechsel** | **100 %** | 2 / 2 |
| **Kommunikation** | **100 %** | 2 / 2 |
| **Detailgenauigkeit** | **50 %** | 1 / 2 |
| **Soziale Fähigkeiten** | **50 %** | 1 / 2 |
| **Vorstellungskraft** | **0 %** | 0 / 2 |

# Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Fragebogen ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das zeigt ein echtes Interesse daran, sich selbst besser zu verstehen, und das ist bereits ein wertvoller erster Schritt. Ihr Ergebnis von 30 von 40 Punkten (75,0%) deutet auf deutliche Hinweise hin, die mit Merkmalen des Autismus-Spektrums in Verbindung stehen können. Viele Menschen, die ähnliche Werte erhalten, beschreiben ein Gefühl der Erleichterung, endlich Worte für Erfahrungen zu finden, die sie schon lange begleiten – gleichzeitig kann ein solches Ergebnis auch Fragen oder ein wenig Unsicherheit auslösen. Beides ist vollkommen verständlich und normal.

Wichtig ist zu betonen: Der AQ-10 ist ein Screening-Instrument und kein diagnostisches Verfahren. Er kann Hinweise liefern, ersetzt aber keine fachliche Untersuchung. Die Kategorien Ihres Ergebnisses – soziale Reziprozität (8), Kommunikation (7), eingeschränkte Interessen (9) und sensorische Wahrnehmung (6) – geben einen groben Eindruck davon, in welchen Lebensbereichen Sie möglicherweise besondere Muster in Ihrem Denken, Fühlen oder Erleben wahrnehmen. Solche Muster sind nicht per se problematisch – sie beschreiben lediglich, wie Ihr Nervensystem die Welt verarbeitet und darauf reagiert.

Auf dieser Basis können ein paar praktische Schritte hilfreich sein. Zunächst kann es entlastend sein, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Situationen notieren, in denen Sie sich besonders wohl oder besonders überfordert fühlen – das schafft Klarheit über Ihre individuellen Bedürfnisse. Zudem lohnt es sich, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, etwa in Online-Communities oder Selbsthilfegruppen, um von den Erfahrungen anderer zu lernen und sich weniger allein zu fühlen. Auch kleine Anpassungen im Alltag, etwa bewusste Pausen bei sensorischer Reizüberflutung, können bereits spürbare Erleichterung bringen.

Der wichtigste nächste Schritt besteht jedoch darin, sich an eine qualifizierte Fachperson zu wenden – etwa eine Psychologin, einen Psychiater oder ein spezialisiertes Diagnosezentrum. Eine fundierte Abklärung kann Ihnen mehr Klarheit, passende Unterstützung und vor allem neue Perspektiven eröffnen. Sie sind mit diesem Ergebnis nicht allein, und der Weg zu mehr Selbstverständnis kann ein bereichernder, hoffnungsvoller Prozess sein.

# Nächste Schritte

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

Empfehlung

### Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

Wir empfehlen eine fachliche Abklärung bei einer klinischen Psychologin, einem Psychologen oder einer Psychiaterin bzw. einem Psychiater mit Schwerpunkt Autismus. Eine Diagnose kann den Weg zu passender Unterstützung, Anpassungen und Gemeinschaften öffnen.

### 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

**Autismus-Spektrum-Quotient (AQ-10)** · 30 / 40 (75 %) · Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

Test durchgeführt am 14. Februar 2026 · Referenz 00000002

### 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 voll zu“ bis „Stimme überhaupt nicht zu“.

| # | Frage | Ihre Antwort | Pkt. |
|---|---|---|---|
| **Detailgenauigkeit · 1 / 2** | | | |
| 1 | Ich bemerke oft kleine Geräusche, die andere nicht bemerken. umgepolt | Stimme etwas nicht zu | **0** |
| 2 | Ich konzentriere mich normalerweise eher auf das Gesamtbild als auf die kleinen Details. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| **Aufmerksamkeitswechsel · 2 / 2** | | | |
| 3 | Es fällt mir leicht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| 4 | Nach einer Unterbrechung kann ich sehr schnell zu dem zurückkehren, was ich gerade getan habe. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| **Kommunikation · 2 / 2** | | | |
| 5 | Es fällt mir leicht, zwischen den Zeilen zu lesen, wenn jemand mit mir spricht. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| 6 | Ich merke, wenn sich jemand, der mir zuhört, zu langweilen beginnt. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| **Vorstellungskraft · 0 / 2** | | | |
| 7 | Wenn ich eine Geschichte lese, fällt es mir schwer, die Absichten der Figuren zu erkennen. umgepolt | Stimme etwas nicht zu | **0** |
| 8 | Ich sammle gern Informationen über Kategorien von Dingen (z. B. Auto-, Vogel-, Zug- oder Pflanzenarten). umgepolt | Stimme etwas nicht zu | **0** |
| **Soziale Fähigkeiten · 1 / 2** | | | |
| 9 | Es fällt mir leicht, allein am Gesicht zu erkennen, was jemand denkt oder fühlt. | Stimme etwas nicht zu | **1** |
| 10 | Es fällt mir schwer, die Absichten anderer Menschen zu erkennen. umgepolt | Stimme etwas nicht zu | **0** |

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