findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Dyspraxie / UEMF Selbsttest

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Carlos García	27. Januar 2026	20	00000008

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

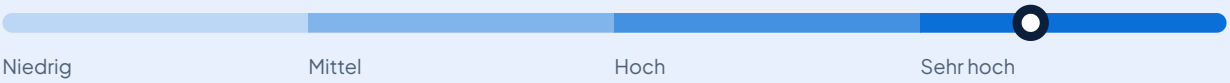
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

38 / 45

Hohe DCD/Dyspraxie-Indikatoren

84 % der Höchstpunktzahl



Ihre Antworten deuten auf erhebliche motorische Koordinations- und Planungsschwierigkeiten hin, die mit DCD/Dyspraxie übereinstimmen. Diese Schwierigkeiten scheinen Ihren Alltag zu beeinträchtigen.

Nach Bereich

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

Motorik	**67 %**	10 / 15
Planning	**67 %**	10 / 15
ADL	**67 %**	10 / 15
Räumliche Orientierung	**67 %**	10 / 15

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Räumliche Orientierung · 67 %

ADL · 67 %

Am stärksten ausgeprägt

Motorik · 67 %

Planning · 67 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening auszufüllen – das zeugt von echtem Interesse an Ihrem eigenen Wohlbefinden oder dem einer Ihnen nahestehenden Person. Die Ergebnisse, die Sie erhalten haben, können zunächst überwältigend wirken, aber es ist wichtig zu wissen, dass viele Menschen ähnliche Muster in ihrem Alltag erleben. Herausforderungen mit Bewegungsabläufen, Gleichgewicht oder feinmotorischen Aufgaben sind weiter verbreitet, als oft angenommen wird, und sie sagen nichts über Intelligenz, Wert oder Fähigkeiten in anderen Lebensbereichen aus.

Ihr Ergebnis von 38 von 45 Punkten (84,4 %) deutet auf ausgeprägte Indikatoren hin, die mit Dyspraxie beziehungsweise umschriebenen Entwicklungsstörungen motorischer Funktionen (UEMF/DCD) in Verbindung gebracht werden. Die Kategorien zeigen, dass sich dies besonders im Bereich der motorischen Koordination (20 Punkte) bemerkbar macht, während auch Gleichgewicht (9 Punkte) und feinmotorische Geschicklichkeit (9 Punkte) betroffen erscheinen. Das bedeutet vereinfacht gesagt, dass Bewegungsplanung, Körperkontrolle und feine Handbewegungen im Alltag möglicherweise mehr Anstrengung erfordern als bei anderen Menschen – etwa beim Schreiben, Sport, Kochen oder bei alltäglichen Handgriffen. Wichtig ist: Dies ist ein Screening-Instrument, keine klinische Diagnose. Es liefert Hinweise, keine endgültigen Antworten.

Es gibt bereits jetzt einige positive Schritte, die Sie gehen können. Ergotherapeutische Übungen, die gezielt Koordination und Feinmotorik trainieren, haben sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen. Auch strukturierte Bewegungsprogramme, die Gleichgewicht und Körperwahrnehmung spielerisch fördern – etwa Yoga, Schwimmen oder Tanzen – können den Alltag erleichtern. Kleine Anpassungen im Alltag, wie ergonomische Hilfsmittel beim Schreiben oder mehr Zeit für motorisch anspruchsvolle Aufgaben einzuplanen, können ebenfalls spürbar entlasten.

Der wichtigste nächste Schritt ist jedoch, sich an eine qualifizierte Fachperson zu wenden – etwa an einen Ergotherapeuten, eine Entwicklungsspezialistin oder einen Kinder- bzw. Facharzt, je nach Alter der betroffenen Person. Eine fundierte Abklärung kann Klarheit schaffen und individuell passende Unterstützung ermöglichen. Sie sind mit diesen Erfahrungen nicht allein, und mit der richtigen

Begleitung lassen sich viele Herausforderungen im Alltag gut meistern.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Hohe DCD/Dyspraxie-Indikatoren

Erwägen Sie eine Beurteilung durch einen Ergotherapeuten mit DCD-Erfahrung. Erwachsene mit DCD profitieren oft von praktischen Strategien, angepassten Werkzeugen und Verständnis von Arbeitgebern oder Lehrkräften. Viele Menschen mit DCD haben ausgeprägte sprachliche und kreative Fähigkeiten.

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.

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

Dyspraxie / UEMF Selbsttest · 38 / 45 (84 %) · Hohe DCD/Dyspraxie-Indikatoren

Am stärksten ausgeprägt: Motorik (67 %), Planning (67 %)

Test durchgeführt am 27. Januar 2026 · Referenz 00000008

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 „Nie“ bis „Fast immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Motorik · 10 / 15			
1	Ich stoße häufiger als andere gegen Dinge oder Personen	Oft	**2**
2	Ich habe Schwierigkeiten bei Aufgaben, die eine präzise Hand-Augen-Koordination erfordern (z.B. einen Ball fangen, einen Faden einfädeln)	Oft	**2**
3	Meine Handschrift ist für andere schwer zu lesen oder war immer unordentlich	Oft	**2**
4	Ich habe Schwierigkeiten beim Erlernen neuer körperlicher Fähigkeiten (Sport, Tanzen, Fitnessübungen)	Oft	**2**
5	Ich stolpere häufig, auch auf flachen Oberflächen	Oft	**2**
Planning · 10 / 15			
6	Ich habe Schwierigkeiten bei der Planung von Handlungsfolgen (z.B. ein Rezept befolgen, Möbel montieren)	Oft	**2**
7	Ich habe Schwierigkeiten, Aufgaben zu beginnen, auch wenn ich weiß, was zu tun ist	Oft	**2**
8	Ich finde es schwer, zwei Dinge gleichzeitig zu tun, die Bewegung beinhalten (z.B. gleichzeitig reden und gehen)	Oft	**2**
9	Ich habe Schwierigkeiten abzuschätzen, wie lange Aufgaben dauern werden	Oft	**2**
10	Ich habe Schwierigkeiten, meine Gedanken oder Besitztümer systematisch zu organisieren	Oft	**2**
ADL · 10 / 15			
11	Ich habe Schwierigkeiten beim Schuhebinden, Knöpfen oder anderen feinmotorischen Aufgaben	Oft	**2**
12	Kochen, Werkzeuge benutzen oder manuelle Aufgaben dauern bei mir viel länger als sie sollten	Oft	**2**
13	Ich hatte schon immer Schwierigkeiten mit Sport oder Sportunterricht in der Schule	Oft	**2**
14	Ich verschütte oft Getränke oder lasse Dinge fallen, weil ich Abstände oder Griffe falsch einschätze	Oft	**2**
15	Sich anzuziehen dauert bei mir länger als bei den meisten Menschen, oder ich ziehe Kleidung oft falsch an	Oft	**2**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Räumliche Orientierung · 10 / 15			
16	Ich habe Schwierigkeiten beim Einschätzen von Abständen oder räumlichen Beziehungen (z.B. Einparken, Objekte in Räume einpassen)	Oft	**2**
17	Ich verlaufe mich häufig oder habe Schwierigkeiten, Wegbeschreibungen zu folgen, auch in vertrauten Gegenden	Oft	**2**
18	Karten lesen oder Diagramme verstehen ist für mich sehr schwierig	Oft	**2**
19	Es fällt mir schwer, Dinge zu kopieren, die ich sehe (z.B. nach Vorlage zeichnen, von der Tafel schreiben)	Oft	**2**
20	Diese motorischen oder Koordinationsschwierigkeiten haben erhebliche Auswirkungen auf mein tägliches Leben oder meine Karriere	Oft	**2**