findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Dissoziation (DES-II)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**12. Mai 2026**	**28**	**A42523DC**

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

56 / 112

Ausgeprägte dissoziative Erfahrungen

50 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt bei 30 oder höher, dem in der Forschung üblichen Cutoff, der auf mögliche klinisch signifikante Dissoziation hinweist. Dieses Niveau ist in Forschungsstichproben mit dissoziativen Störungen, komplexer PTBS oder schweren Traumageschichten assoziiert, aber ein einzelner Selbsttest kann nichts davon diagnostizieren. Viele Menschen mit hohen Werten haben behandelbare zugrunde liegende Zustände.

Nach Bereich

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

Deperson	**44 %**	14 / 32
Absorption	**43 %**	12 / 28
Amnesia	**42 %**	22 / 52

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, diesen Fragebogen zu Ihren dissoziativen Erfahrungen (DES-II) ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Ihr Ergebnis von 56 von 112 Punkten zeigt, dass Sie im Alltag häufiger Momente erleben, in denen Sie sich innerlich distanziert, abwesend oder wie „neben sich" fühlen. Solche Erfahrungen können sich sehr unterschiedlich äußern – etwa als das Gefühl, die Umgebung wie durch einen Nebel wahrzunehmen, Erinnerungslücken, ein Gefühl der Fremdheit gegenüber dem eigenen Körper oder das Abschweifen der Gedanken, ohne es bewusst zu steuern. Es ist wichtig zu wissen, dass solche inneren Zustände weit verbreiteter sind, als viele denken, und dass es keinen Grund gibt, sich dafür zu schämen oder sich allein damit zu fühlen.

Ein Wert in diesem Bereich deutet auf ausgeprägtere dissoziative Erfahrungen hin, die möglicherweise Ihren Alltag, Ihre Konzentration oder Ihr Gefühl von innerer Kontinuität beeinflussen. Dissoziation ist oft eine Art Schutzmechanismus, den unser Nervensystem entwickelt, um mit Stress, Überforderung oder belastenden Erlebnissen umzugehen. Das bedeutet nicht, dass mit Ihnen „etwas nicht stimmt" – vielmehr ist es ein Hinweis darauf, dass Ihr System auf bestimmte Weise reagiert, die einmal sinnvoll war und jetzt vielleicht genauer betrachtet werden sollte. Bitte denken Sie daran: Dies ist ein Screening-Instrument und kein diagnostisches Verfahren – es kann Hinweise geben, aber keine endgültige Einschätzung liefern.

Im Alltag können kleine, achtsame Schritte hilfreich sein. Erdungsübungen – etwa bewusst die Füße auf dem Boden zu spüren, kalte oder warme Gegenstände in die Hand zu nehmen oder gezielt die fünf Sinne zu aktivieren – können helfen, sich in Momenten der Abwesenheit wieder im Hier und Jetzt zu verankern. Auch das Führen eines kurzen Tagebuchs, in dem Sie festhalten, wann und in welchen Situationen sich solche Zustände zeigen, kann wertvolle Muster sichtbar machen. Ausreichend Schlaf, feste Tagesstrukturen und Momente der Ruhe unterstützen zusätzlich die innere Stabilität.

Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich mit diesen Ergebnissen an eine qualifizierte Fachperson wenden – etwa eine Psychotherapeutin, einen Psychologen oder eine spezialisierte Beratungsstelle. Dissoziative Erfahrungen lassen sich gut verstehen und behandeln, und viele Menschen erleben durch passende Unterstützung spürbare Erleichterung. Sie haben mit diesem Schritt bereits gezeigt, dass Sie sich selbst ernst nehmen – das ist ein wertvoller Anfang.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Ausgeprägte dissoziative Erfahrungen

Eine Abklärung durch eine traumainformierte Fachperson wird dringend empfohlen – idealerweise eine, die mit dissoziativen Störungen vertraut ist. Spezialisierte Therapien wie traumafokussierte KVT, EMDR und phasenorientierte Behandlung für Dissoziation können sehr wirksam sein. Sie sind nicht allein, und das ist behandelbar.

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

Dissoziation (DES-II) · 56 / 112 (50 %) · Ausgeprägte dissoziative Erfahrungen

Test durchgeführt am 12. Mai 2026 · Referenz A42523DC

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.
Amnesia · 22 / 52			
1	Manche Menschen erleben es, dass sie in einem Fahrzeug fahren und plötzlich merken, dass sie sich nicht mehr an das erinnern können, was während der ganzen oder eines Teils der Fahrt passiert ist.	Manchmal	**2**
2	Manche Menschen hören jemandem zu und bemerken plötzlich, dass sie einen Teil oder alles, was gesagt wurde, nicht gehört haben.	Selten	**1**
3	Manche Menschen finden sich an einem Ort wieder und haben keine Ahnung, wie sie dorthin gekommen sind.	Selten	**1**
4	Manche Menschen finden sich in Kleidung wieder, von der sie nicht mehr wissen, wann sie sie angezogen haben.	Manchmal	**2**
5	Manche Menschen finden neue Dinge in ihrem Besitz, an deren Kauf sie sich nicht erinnern können.	Selten	**1**
6	Manche Menschen werden manchmal von Fremden angesprochen, die sie mit einem anderen Namen ansprechen oder behaupten, sich schon einmal getroffen zu haben.	Manchmal	**2**
8	Manchen Menschen wird gesagt, dass sie Freunde oder Familienmitglieder manchmal nicht erkennen.	Manchmal	**2**
9	Manche Menschen haben keine Erinnerung an wichtige Ereignisse ihres Lebens (z. B. eine Hochzeit oder einen Abschluss).	Selten	**1**
10	Manche Menschen werden beschuldigt zu lügen, obwohl sie glauben, nicht gelogen zu haben.	Manchmal	**2**
15	Manche Menschen sind sich nicht sicher, ob Dinge, an die sie sich erinnern, wirklich passiert sind oder ob sie sie nur geträumt haben.	Manchmal	**2**
24	Manche Menschen können sich manchmal nicht erinnern, ob sie tatsächlich etwas getan oder nur darüber nachgedacht haben.	Manchmal	**2**
25	Manche Menschen finden Beweise dafür, dass sie Dinge getan haben, an die sie sich nicht erinnern.	Manchmal	**2**
26	Manche Menschen finden manchmal Schriften, Zeichnungen oder Notizen in ihrem Besitz, die sie gemacht haben müssen, an die sie sich aber nicht erinnern.	Manchmal	**2**
Deperson · 14 / 32			
7	Manche Menschen haben das Gefühl, neben sich zu stehen oder sich selbst beim Tun von etwas zu beobachten, als würden sie eine andere Person ansehen.	Manchmal	**2**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
11	Manche Menschen schauen in den Spiegel und erkennen sich nicht selbst.	Manchmal	**2**
12	Manche Menschen haben das Gefühl, dass andere Menschen, Dinge und die Welt um sie herum nicht real sind.	Manchmal	**2**
13	Manche Menschen haben das Gefühl, dass ihr Körper ihnen nicht zu gehören scheint.	Manchmal	**2**
16	Manche Menschen befinden sich an einem vertrauten Ort, empfinden ihn aber als seltsam und unvertraut.	Manchmal	**2**
22	Manche Menschen verhalten sich in einer Situation so anders als in einer anderen, dass sie sich fast wie zwei verschiedene Personen fühlen.	Selten	**1**
27	Manche Menschen hören manchmal Stimmen in ihrem Kopf, die ihnen sagen, etwas zu tun, oder kommentieren, was sie tun.	Selten	**1**
28	Manche Menschen haben manchmal das Gefühl, die Welt wie durch einen Nebel zu sehen, sodass Menschen und Dinge weit entfernt oder undeutlich erscheinen.	Manchmal	**2**
Absorption · 12 / 28			
14	Manche Menschen erinnern sich an ein vergangenes Ereignis so lebhaft, dass sie das Gefühl haben, es noch einmal zu erleben.	Manchmal	**2**
17	Manche Menschen sind beim Fernsehen oder beim Ansehen eines Films so in die Geschichte vertieft, dass sie nicht mitbekommen, was um sie herum passiert.	Manchmal	**2**
18	Manche Menschen sind so sehr in eine Fantasie oder Tagträumerei vertieft, dass es sich anfühlt, als würde es wirklich passieren.	Selten	**1**
19	Manche Menschen können Schmerzen manchmal ignorieren.	Manchmal	**2**
20	Manche Menschen sitzen manchmal ins Leere starrend da, denken an nichts und nehmen den Lauf der Zeit nicht wahr.	Manchmal	**2**
21	Manche Menschen sprechen manchmal, wenn sie allein sind, laut mit sich selbst.	Manchmal	**2**
23	Manche Menschen können in bestimmten Situationen Dinge mit erstaunlicher Leichtigkeit und Spontaneität tun, die ihnen normalerweise schwerfallen würden (z. B. Sport, Arbeit, soziale Situationen).	Selten	**1**