findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Hochbegabungs-Selbsttest (HPI/HQI)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
James Wilson	**7. März 2026**	**20**	**00000019**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihre Antworten S. 5

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

Ihr Ergebnis

44 / 60

Wahrscheinliche Hochbegabung

73 % der Höchstpunktzahl

Höher als bei etwa 29 % der 338 Personen, die diesen Test auf der Website gemacht haben (sie kamen von sich aus: keine Bevölkerungsnorm).



Deutliche Übereinstimmung mit Hochbegabung: intensives Denken, emotionale Tiefe, das Gefühl, anders zu sein.

Nach Bereich

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

Neugier	**67 %**	6 / 9
Intensität	**67 %**	4 / 6
Perfektionismus	**67 %**	4 / 6
Vielbegabung	**67 %**	4 / 6
Asynchronie	**67 %**	4 / 6
Existenzielle Fragen	**67 %**	2 / 3
Lernen	**67 %**	4 / 6
Soziale Sensibilität	**67 %**	4 / 6
Verarbeitungsgeschwindigkeit	**67 %**	4 / 6
Identität	**67 %**	4 / 6

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening auszufüllen und sich mit Ihrer eigenen Denk- und Verhaltensweise auseinanderzusetzen. Das Ergebnis Ihres Hochbegabungs-Screenings zeigt einen Gesamtwert von 44 von 60 Punkten, was einem Hinweis auf ein mögliches hohes Potenzial entspricht. Viele Menschen, die ähnliche Werte erzielen, berichten von einem Gefühl der Erleichterung, aber auch von neuen Fragen — etwa, warum bestimmte Denkmuster, Ansprüche an sich selbst oder soziale Erfahrungen im Alltag manchmal herausfordernd erscheinen. Das ist ein völlig normaler und nachvollziehbarer Prozess der Selbstreflexion.

Die einzelnen Kategorien geben ein differenziertes Bild: Ihre Ambition (10) und Prudence, also Umsicht und Sorgfalt (11), sind besonders ausgeprägt, was oft mit einem starken inneren Antrieb, hohen Ansprüchen und einer sorgfältigen, durchdachten Herangehensweise an Aufgaben einhergeht. Auch die interpersonelle Sensibilität (9) deutet auf ein feines Gespür für zwischenmenschliche Dynamiken hin. Die Werte bei Anpassungsfähigkeit (8) und Sozialverhalten (6) liegen etwas niedriger, was darauf hindeuten könnte, dass soziale Situationen oder Veränderungen manchmal mehr Energie erfordern. Wichtig ist: Dies ist lediglich ein Screening-Ergebnis, keine klinische Diagnose, sondern ein orientierender Hinweis, der Ihnen helfen kann, sich selbst besser zu verstehen.

Praktisch könnte es hilfreich sein, Räume zu schaffen, in denen Sie sich intellektuell herausgefordert fühlen, sei es durch neue Lernprojekte, kreative Tätigkeiten oder den Austausch mit Gleichgesinnten. Ebenso kann es wertvoll sein, bewusst Erholungsphasen einzuplanen, da hohe Ansprüche an sich selbst manchmal zu innerer Anspannung führen können. Der Aufbau eines kleinen, vertrauten sozialen Netzwerks, in dem Sie sich wohlfühlen, kann außerdem helfen, soziale Situationen als bereichernd statt anstrengend zu erleben.

Wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen mit Zuversicht, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen, etwa einem Psychologen oder einer auf Hochbegabung spezialisierten Beratungsstelle. Eine fundierte Einschätzung kann Ihnen helfen, Ihre Stärken noch gezielter zu nutzen und mit Herausforderungen liebevoll und konstruktiv umzugehen.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Wahrscheinliche Hochbegabung

Eine fachliche Abklärung durch eine Spezialistin oder einen Spezialisten wird dringend empfohlen. Gemeinschaften von Hochbegabten bieten wertvolle Unterstützung.

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.

Ihre Antworten

Skala von „Nie / Überhaupt nicht“ bis „Immer / Sehr viel“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Neugier · 6 / 9			
1	Ich lerne schnell und nehme mühelos große Informationsmengen auf.	Manchmal / Ziemlich	**2**
2	Ich habe ein starkes Bedürfnis, alles tiefgründig zu verstehen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
3	Ich stelle viele Fragen und finde offizielle Antworten häufig unbefriedigend.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Intensität · 4 / 6			
4	Ich erlebe Emotionen intensiver als die meisten Menschen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
5	Ich bin sehr empfindlich gegenüber Geräuschen, Licht und Gerüchen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Perfektionismus · 4 / 6			
6	Ich setze sehr hohe Maßstäbe für mich selbst.	Manchmal / Ziemlich	**2**
7	Ich habe ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Vielbegabung · 4 / 6			
8	Ich habe viele Leidenschaften, und es fällt mir schwer, mich auf einen Weg zu beschränken.	Manchmal / Ziemlich	**2**
9	Ich langweile mich leicht bei repetitiven Aufgaben.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Asynchronie · 4 / 6			
10	Als Kind fühlte ich mich anders als meine Altersgenossen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
11	Ich habe immer bevorzugt, mit älteren oder reiferen Menschen zu sprechen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Existenzielle Fragen · 2 / 3			
12	Ich denke mehr als andere über tiefe existenzielle Fragen nach.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Lernen · 4 / 6			
13	Ich neige dazu, unerwartete Verbindungen zwischen scheinbar unzusammenhängenden Ideen herzustellen.	Manchmal / Ziemlich	**2**
14	Ich lese viel und erinnere mich an das meiste.	Manchmal / Ziemlich	**2**
Soziale Sensibilität · 4 / 6			

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
15	Ich finde es schwierig, mich mit nicht neugierigen Menschen zu verbinden.	Manchmal / Ziemlich	2
16	Andere haben mich als 'zu intensiv' oder 'zu sensibel' bezeichnet.	Manchmal / Ziemlich	2
Verarbeitungsgeschwindigkeit · 4 / 6			
17	Ich verarbeite Informationen schnell, brauche aber Zeit zur klaren Kommunikation.	Manchmal / Ziemlich	2
18	Mein Geist arbeitet so schnell, dass ich manchmal Mühe habe, meinen Gedanken zu folgen.	Manchmal / Ziemlich	2
Identität · 4 / 6			
19	Ich hatte lange das Gefühl, anders zu funktionieren als die meisten Menschen.	Manchmal / Ziemlich	2
20	Das Erfahren über Hochbegabung ließ mich zum ersten Mal verstanden fühlen.	Manchmal / Ziemlich	2