findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Hochsensibilität (HSP)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
James Wilson	**6. März 2026**	**27**	**00000010**

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

138 / 162

Hohe Verarbeitungssensibilität (Hochsensibilität)

85 % der Höchstpunktzahl



Ihre Antworten deuten darauf hin, dass Sie eine hochsensible Person sind – ein normales neurologisches Merkmal, das etwa 20 % der Bevölkerung teilen. Hochsensible verarbeiten Informationen tief und nehmen Feinheiten wahr.

Nach Bereich

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

Sozial	**75 %**	18 / 24
Emotional	**70 %**	38 / 54
Kognitiv	**69 %**	33 / 48
Sensorik	**67 %**	24 / 36

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Sensorik · 67 %

Kognitiv · 69 %

Am stärksten ausgeprägt

Sozial · 75 %

Emotional · 70 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening auszufüllen und sich ehrlich mit Ihrer eigenen Wahrnehmungswelt auseinanderzusetzen. Ihr Ergebnis von 138 von 162 Punkten (85,2 %) deutet auf eine ausgeprägte sensorische Verarbeitungssensibilität hin – umgangssprachlich oft als Hochsensibilität bezeichnet. Wenn Sie sich in den Beschreibungen wiedererkannt haben, dass Sie Eindrücke besonders intensiv aufnehmen, schnell überreizt sind oder emotional tief berührt werden, dann sind Sie damit keineswegs allein. Schätzungen zufolge erleben etwa 15–20 % der Menschen die Welt auf ähnlich intensive Weise. Es handelt sich dabei nicht um eine Störung, sondern um eine Ausprägung des Temperaments, die sowohl Herausforderungen als auch besondere Stärken mit sich bringen kann.

Die Kategorieverteilung Ihres Ergebnisses zeichnet ein differenziertes Bild: Besonders hoch ausgeprägt sind bei Ihnen die Tiefe der Verarbeitung (42) und die Neigung zur Überstimulation (38), gefolgt von emotionaler Reaktionsfähigkeit (35) und der Sensibilität für feine Reize (23). Das bedeutet vermutlich, dass Sie Informationen und Erlebnisse sehr gründlich durchdenken und verarbeiten, dabei aber auch schneller an Ihre Kapazitätsgrenzen stoßen, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf Sie einwirken – seien es Geräusche, soziale Situationen oder emotionale Eindrücke.

Für den Alltag kann es hilfreich sein, bewusst Rückzugsräume und Erholungsphasen einzuplanen, in denen Sie zur Ruhe kommen und Eindrücke in Ihrem eigenen Tempo verarbeiten können. Auch das Setzen kleiner, klarer Grenzen – etwa bei der Anzahl sozialer Verpflichtungen an einem Tag – kann Überstimulation vorbeugen. Zudem lohnt es sich, Ihre Tiefe der Verarbeitung als Ressource zu begreifen: Viele hochsensible Menschen zeichnen sich durch Kreativität, Empathie und ein feines Gespür für Nuancen aus, die in vielen Lebensbereichen wertvoll sind.

Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening lediglich eine erste Orientierung bietet und keine klinische Diagnose ersetzt. Für ein tieferes Verständnis Ihrer individuellen Situation empfehlen wir Ihnen, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen – etwa einem Psychologen oder einer auf Hochsensibilität spezialisierten Beratungsstelle. Mit dem richtigen Verständnis und passenden Strategien kann Hochsensibilität zu einer echten Bereicherung im Leben werden.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Hohe Verarbeitungssensibilität (Hochsensibilität)

Sehen Sie Ihre Sensibilität als Stärke. Schaffen Sie Umgebungen, die Ihre Bedürfnisse respektieren, gönnen Sie sich regelmäßig Ruhe, und ziehen Sie eine Begleitung durch eine mit Hochsensibilität vertraute Therapeutin oder einen Therapeuten in Betracht.

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 „Trifft gar nicht auf mich zu“ bis „Trifft sehr auf mich zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Sensorik · 24 / 36			
1	Ich werde leicht von starken Sinnesreizen überwältigt (helles Licht, laute Geräusche, starke Gerüche).	4	**4**
2	Ich bemerke und genieße zarte oder feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke.	4	**4**
3	Intensive Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen belasten mich.	4	**4**
4	Wenn ich mich mit anderen messen muss oder bei einer Aufgabe beobachtet werde, werde ich so nervös oder zittrig, dass ich viel schlechter abschneide.	4	**4**
13	Unangenehme Gerüche oder Texturen kann ich nur sehr schwer ertragen.	4	**4**
20	Laute Geräusche empfinde ich als körperlich schmerzhaft.	4	**4**
Emotional · 38 / 54			
5	Die Stimmungen anderer Menschen berühren mich tief.	4	**4**
6	Kunst oder Musik bewegen mich tief.	4	**4**
7	Ich bin gewissenhaft und mache ungern Fehler.	5	**5**
12	Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen sind mir unangenehm.	4	**4**
15	Ich achte bewusst darauf, gewalttätige oder verstörende Nachrichten zu meiden.	4	**4**
17	Ich nehme mir Zeit, meine Gefühle zu verarbeiten, bevor ich danach handle.	4	**4**
23	Ich reagiere stark auf Schmerzen.	4	**4**
25	Wenn mich Sinneseindrücke überwältigen, möchte ich am liebsten fliehen.	5	**5**
27	Ich spüre die Gefühle der Menschen um mich herum sehr tief.	4	**4**
Kognitiv · 33 / 48			
8	An hektischen Tagen muss ich mich ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum zurückziehen.	4	**4**
9	Großer Hunger löst bei mir eine starke Reaktion aus und stört meine Konzentration oder Stimmung.	4	**4**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
10	Veränderungen in meinem Leben erschüttern mich.	5	**5**
11	Ich bemerke und genieße feine Details, die anderen entgehen.	4	**4**
14	Wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe, bin ich überfordert.	4	**4**
16	Ich verarbeite Informationen tief und bemerke Feinheiten in meiner Umgebung.	4	**4**
21	Wenn jemand versucht, mich zu viel auf einmal tun zu lassen, schalte ich ab.	4	**4**
26	Ich brauche nach anstrengenden Situationen mehr Erholungszeit.	4	**4**
Sozial · 18 / 24			
18	Als Kind galt ich bei Eltern und Lehrkräften als sensibel oder schüchtern.	4	**4**
19	Ich habe ein reiches und vielschichtiges Innenleben.	5	**5**
22	Ich gerate aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.	4	**4**
24	Ich nehme feine soziale Signale wahr, die anderen entgehen.	5	**5**