findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Interozeptive Bewusstheit (MAIA)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
James Wilson	**8. März 2026**	**32**	**00000027**

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

112 / 160

Gute interozeptive Wahrnehmung

70 % der Höchstpunktzahl



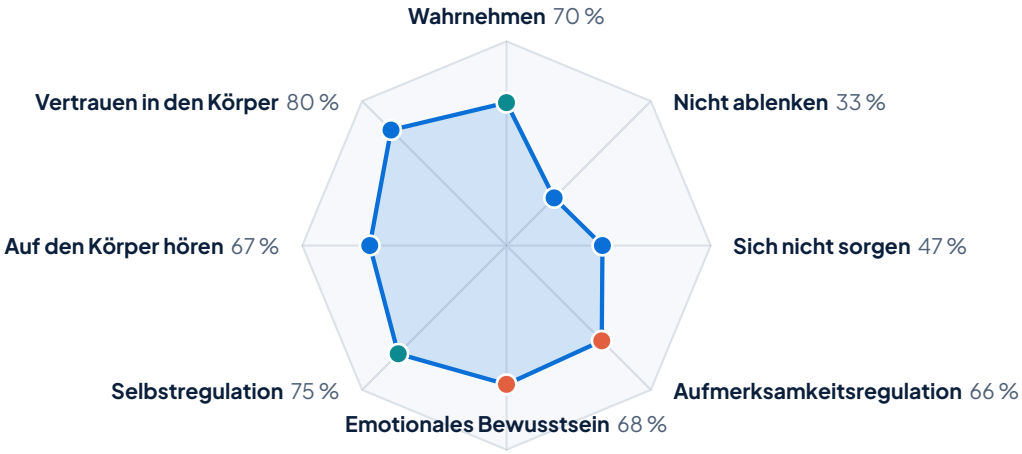
Sie zeigen in den meisten Bereichen eine solide Körperwahrnehmung. Sie können die Signale Ihres Körpers bemerken, beachten und hilfreich darauf reagieren. Das ist eine wertvolle Ressource für Gefühlsregulation und Wohlbefinden.

Nach Bereich

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

Selbstregulation	**75 %**	15 / 20
Wahrnehmen	**70 %**	14 / 20
Emotionales Bewusstsein	**68 %**	17 / 25
Aufmerksamkeitsregulation	**66 %**	23 / 35
Vertrauen in den Körper	**80 %**	12 / 15
Auf den Körper hören	**67 %**	10 / 15
Sich nicht sorgen	**47 %**	7 / 15
Nicht ablenken	**33 %**	5 / 15

● Ihre Stärken ● Zu erkunden



Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Ihre Stärken

Selbstregulation · 75 %

Wahrnehmen · 70 %

Zu erkunden

Aufmerksamkeitsregulation · 66 %

Emotionales Bewusstsein · 68 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening zur interozeptiven Bewusstheit auszufüllen. Sich mit der eigenen Wahrnehmung von Körpersignalen auseinanderzusetzen, ist ein wertvoller Schritt der Selbstreflexion, den nicht viele Menschen bewusst gehen. Ihr Ergebnis von 112 von 160 Punkten, was 70 Prozent entspricht, zeigt eine insgesamt gute interozeptive Bewusstheit – also eine solide Fähigkeit, innere Körperempfindungen wahrzunehmen und sinnvoll einzuordnen. Das ist ein schöner Ausgangspunkt, und es ist völlig normal, dass einzelne Bereiche unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Schaut man sich die einzelnen Kategorien genauer an, ergibt sich ein differenziertes Bild. Besonders stark zeigen sich Ihre emotionale Wahrnehmung (20 Punkte) sowie die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu regulieren (16) und sich selbst zu beruhigen (16 Punkte bei Self_regulation). Das deutet darauf hin, dass Sie recht gut erkennen, wie sich Emotionen körperlich äußern, und über Strategien verfügen, mit Anspannung umzugehen. Etwas geringer ausgeprägt sind die Bereiche „Body_listening“ und „Trusting“ mit jeweils 8 Punkten. Das könnte bedeuten, dass es Ihnen manchmal schwerfällt, dem Körper als verlässliche Informationsquelle zu vertrauen oder aktiv auf seine Signale zu hören, bevor Beschwerden stärker werden.

Hier lohnt es sich, sanft anzusetzen. Regelmäßige Körperscans oder kurze Achtsamkeitsübungen können helfen, die Verbindung zum Körper spielerisch zu vertiefen, ohne Druck aufzubauen. Auch Bewegungsformen wie Yoga oder Tai Chi fördern erfahrungsgemäß das Vertrauen in körperliche Signale. Ein Journaling, in dem Sie festhalten, wie sich bestimmte Gefühle körperlich anfühlen, kann zusätzlich das Bewusstsein schärfen und Muster sichtbar machen.

Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening lediglich eine orientierende Momentaufnahme darstellt und keine klinische Diagnose ersetzt. Es kann jedoch ein hilfreicher Gesprächseinstieg sein. Wenn Sie tiefergehende Fragen zu Ihrer Körperwahrnehmung haben oder das Gefühl haben, dass bestimmte Bereiche Sie im Alltag belasten, sprechen Sie gerne mit einer qualifizierten Fachperson, etwa einem Psychotherapeuten oder einer Ärztin mit entsprechender Erfahrung. Mit der richtigen Unterstützung lässt sich die eigene Körperwahrnehmung wunderbar weiterentwickeln.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Gute interozeptive Wahrnehmung

Behalten Sie Ihre Praxis bei und vertiefen Sie sie. Erkunden Sie fortgeschrittene Körper-Geist-Methoden: Somatic Experiencing, Tai Chi oder körperorientierte Psychotherapie. Geben Sie diese Fähigkeit weiter - wer Körperwahrnehmung vermittelt, stärkt die eigene.

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“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Wahrnehmen · 14 / 20			
1	Wenn ich angespannt bin, bemerke ich, wo sich die Spannung in meinem Körper befindet.	Sehr oft	**4**
2	Ich bemerke, wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle.	Oft	**3**
3	Ich bemerke, wenn ich mich in meinem Körper wohl fühle.	Oft	**3**
4	Ich bemerke Veränderungen in meiner Atmung, etwa ob sie sich verlangsamt oder beschleunigt.	Sehr oft	**4**
Nicht ablenken · 5 / 15			
5	Ich bemerke Körperempfindungen nur, wenn sie sehr intensiv sind. umgepolt	Oft	**2**
6	Ich bemerke keine körperlichen Unwohlseinsempfindungen. umgepolt	Oft	**2**
7	Wenn ich Schmerzen oder Unbehagen verspüre, versuche ich, es zu ignorieren. umgepolt	Sehr oft	**1**
Sich nicht sorgen · 7 / 15			
8	Wenn ich körperliche Schmerzen verspüre, werde ich aufgewühlt. umgepolt	Sehr oft	**1**
9	Wenn ich eine unangenehme Körperempfindung bemerke, mache ich mir Sorgen, dass etwas nicht stimmt. umgepolt	Oft	**2**
10	Ich kann eine unangenehme Körperempfindung bemerken, ohne mir darüber Sorgen zu machen.	Sehr oft	**4**
Aufmerksamkeitsregulation · 23 / 35			
11	Ich kann auf meine Atmung achten, ohne von dem abgelenkt zu werden, was um mich herum geschieht.	Oft	**3**
12	Ich kann mein inneres Körpergefühl aufrechterhalten, auch wenn viel um mich herum passiert.	Oft	**3**
13	Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, kann ich auf meine Körperhaltung achten.	Sehr oft	**4**
14	Ich kann meine Aufmerksamkeit wieder auf meinen Körper lenken, wenn ich abgelenkt bin.	Oft	**3**
15	Ich kann meine Aufmerksamkeit vom Denken auf das Wahrnehmen meines Körpers verlagern.	Oft	**3**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
16	Ich kann das Bewusstsein für meinen gesamten Körper aufrechterhalten, auch wenn ein Teil von mir schmerzt.	Oft	**3**
17	Ich bin in der Lage, mich bewusst auf meinen Körper als Ganzes zu konzentrieren.	Sehr oft	**4**
Emotionales Bewusstsein · 17 / 25			
18	Ich bemerke, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin.	Oft	**3**
19	Wenn etwas in meinem Leben nicht stimmt, kann ich es in meinem Körper spüren.	Sehr oft	**4**
20	Ich bemerke, dass sich mein Körper nach einer ruhigen Erfahrung anders anfühlt.	Sehr oft	**4**
21	Ich bemerke, dass meine Atmung frei und leicht wird, wenn ich mich wohl fühle.	Oft	**3**
22	Ich bemerke, wie sich mein Körper verändert, wenn ich mich glücklich/ fröhlich fühle.	Oft	**3**
Selbstregulation · 15 / 20			
23	Wenn ich mich überwältigt fühle, finde ich einen ruhigen Ort in mir.	Oft	**3**
24	Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper lenke, fühle ich Ruhe.	Sehr oft	**4**
25	Ich kann meine Atmung nutzen, um Anspannung zu reduzieren.	Sehr oft	**4**
26	Wenn ich in Gedanken versunken bin, kann ich meinen Geist beruhigen, indem ich mich auf meinen Körper/meine Atmung konzentriere.	Sehr oft	**4**
Auf den Körper hören · 10 / 15			
27	Ich höre auf meinen Körper, um mich über meinen emotionalen Zustand zu informieren.	Oft	**3**
28	Wenn ich aufgewühlt bin, nehme ich mir Zeit, um zu erkunden, wie sich mein Körper anfühlt.	Sehr oft	**4**
29	Ich höre auf meinen Körper, um zu erfahren, was ich tun soll.	Oft	**3**
Vertrauen in den Körper · 12 / 15			
30	Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause.	Sehr oft	**4**
31	Ich fühle, dass mein Körper ein sicherer Ort ist.	Sehr oft	**4**
32	Ich vertraue meinen Körperempfindungen.	Sehr oft	**4**

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