findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Bipolar-Selbsttest (MDQ)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**7. Mai 2026**	**13**	**48DAD5D8**

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

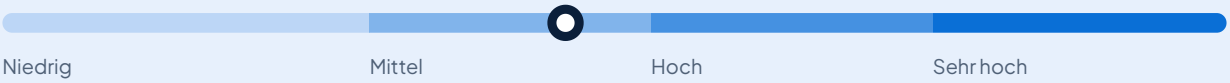
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

6 / 13

Einige Indikatoren – Unter der Schwelle

46 % der Höchstpunktzahl



Sie haben 4 bis 6 Symptome aus den MDQ-Items berichtet. Dies liegt unter der MDQ-Schwelle von 7 positiven Items, zeigt jedoch einige Merkmale, die sich mit bipolaren Spektrumsmustern überschneiden. Diese Symptome können mit einer bipolaren Störung zusammenhängen oder andere Zustände widerspiegeln, wie ADHS, Angst, Traumareaktionen, Substanzeffekte oder normale Schwankungen von Energie und Stimmung.

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, dieses Screening auszufüllen und sich mit Ihrem inneren Erleben auseinanderzusetzen. Das erfordert Offenheit und Mut, besonders wenn es um Stimmungsschwankungen und emotionale Höhen und Tiefen geht. Ihr Ergebnis von 6 von 13 Punkten zeigt, dass Sie einige Erfahrungen wiedererkannt haben, die im Fragebogen beschrieben wurden – das ist ein völlig normaler Teil des menschlichen Erlebens, und viele Menschen erkennen sich in einzelnen dieser Aussagen wieder, ohne dass dies gleich etwas Ernsthaftes bedeuten muss.

Das Ergebnis „Einige Indikatoren – unter der Schwelle" bedeutet, dass Ihre Antworten zwar bestimmte Muster erkennen lassen, diese jedoch nicht in dem Ausmaß oder der Häufigkeit auftreten, wie es für eine weiterführende klinische Abklärung typischerweise als Schwellenwert gilt. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Screening kein diagnostisches Instrument ist und keine klinische Bewertung Ihrer psychischen Gesundheit darstellt. Es kann lediglich einen ersten Hinweis geben, welche Bereiche es sich lohnen könnte, genauer zu betrachten – mehr nicht, aber auch nicht weniger.

Unabhängig vom konkreten Ergebnis gibt es einige hilfreiche Schritte, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können. Ein regelmäßiges Stimmungstagebuch kann Ihnen helfen, Muster in Ihrem emotionalen Erleben besser zu verstehen – wann fühlen Sie sich besonders energiegeladen, wann eher niedergeschlagen, und gibt es wiederkehrende Auslöser? Auch ein stabiler Schlafrhythmus und feste Tagesstrukturen wirken sich nachweislich positiv auf die emotionale Balance aus. Darüber hinaus kann es entlastend sein, mit vertrauten Menschen über Ihre Erfahrungen zu sprechen, um sich weniger allein damit zu fühlen.

Sollten Sie den Eindruck haben, dass Stimmungsschwankungen Ihren Alltag, Ihre Beziehungen oder Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, ist es sehr empfehlenswert, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen – etwa einem Facharzt für Psychiatrie, einer Psychotherapeutin oder Ihrer Hausärztin. Diese können Ihre individuelle Situation fundiert einschätzen und Sie einfühlsam begleiten. Sich Unterstützung zu holen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche, und kann der erste Schritt zu mehr innerer Klarheit und Wohlbefinden sein.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Einige Indikatoren – Unter der Schwelle

Erwägen Sie, diese Erfahrungen mit einem Hausarzt oder einer Fachperson für psychische Gesundheit zu besprechen, besonders wenn sie Leid verursachen, Beziehungen, Arbeit oder Finanzen beeinträchtigen oder in abgegrenzten Episoden statt kontinuierlich auftreten. Ein Tagebuch über Stimmung, Schlaf und Energie über mehrere Wochen kann nützliche Informationen für jede Beratung liefern.

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

Bipolar-Selbsttest (MDQ) · 6 / 13 (46 %) · Einige Indikatoren - Unter der Schwelle

Test durchgeführt am 7. Mai 2026 · Referenz 48DAD5D8

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 „Ja“ bis „Nein“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie sich so gut oder hyper fühlten, dass andere dachten, Sie seien nicht Sie selbst, oder in der Sie so hyper waren, dass Sie in Schwierigkeiten gerieten?	Ja	**1**
2	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie so reizbar waren, dass Sie Menschen anschrien oder Streit oder Auseinandersetzungen anfingen?	Ja	**1**
3	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie sich viel selbstbewusster fühlten als sonst?	Ja	**1**
4	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel weniger Schlaf brauchten als sonst und ihn wirklich nicht vermissten?	Ja	**1**
5	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel mehr oder schneller sprachen als sonst?	Ja	**1**
6	Gab es jemals eine Zeit, in der Gedanken durch Ihren Kopf rasten oder Sie Ihren Geist nicht verlangsamen konnten?	Ja	**1**
7	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie so leicht abgelenkt waren, dass Sie sich kaum konzentrieren oder bei der Sache bleiben konnten?	Nein	**0**
8	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel mehr Energie hatten als sonst?	Ja	**1**
9	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel aktiver waren oder viel mehr taten als sonst?	Ja	**1**
10	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel geselliger oder extrovertierter waren als sonst - zum Beispiel mitten in der Nacht Freunde anriefen?	Nein	**0**
11	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie viel mehr Interesse an Sex hatten als sonst?	Ja	**1**
12	Gab es jemals eine Zeit, in der Sie Dinge taten, die für Sie ungewöhnlich waren oder die andere als übertrieben, töricht oder riskant empfunden haben könnten?	Ja	**1**
13	Gab es jemals eine Zeit, in der Geldausgeben Sie oder Ihre Familie in Schwierigkeiten brachte?	Ja	**1**