findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Misophonie-Test (MisoQuest)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Misophonie	**16. November 2026**	**14**	**000000A7**

Inhalt

1	Ihr Ergebnis	S. 2
2	Was Ihre Antworten sagen	S. 3
3	Nächste Schritte	S. 6
4	Ihren Termin vorbereiten	S. 8
5	Ihre Antworten	S. 9

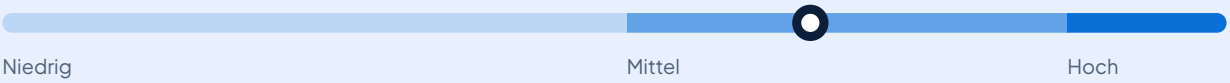
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

46 / 70

Erhöhte Geräuschempfindlichkeit

66 % der Höchstpunktzahl



Sie berichten deutlich erhöhte emotionale Reaktionen auf bestimmte Geräusche, stärker als die meisten Menschen, aber unter dem publizierten MisoQuest-Grenzwert (61/70), der in der Forschung zur Identifikation von Misophonie dient. Diese Empfindlichkeit ist bei neurodivergenten Menschen häufig und kann mit Stress, Müdigkeit und sensorischer Gesamtbelastung schwanken.

Nach Bereich

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

Erwartungsangst *	**80 %**	4 / 5
Selbstwahrnehmung *	**80 %**	4 / 5
Körperliche Reaktion	**73 %**	11 / 15
Emotionale Reaktion	**70 %**	14 / 20
Geräuschempfindlichkeit	**60 %**	9 / 15
Emotionale Kontrolle *	**40 %**	4 / 10

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

* Weniger als 3 Fragen: angezeigt, aber zu wenige, um hervorgehoben zu werden.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Geräuschempfindlichkeit · 60 %

Am stärksten ausgeprägt

Körperliche Reaktion · 73 %

Wenn Geräusche viel Raum einnehmen

Sie haben sich die Zeit genommen, ehrlich auf Ihr Erleben mit Geräuschen zu schauen. Das ist ein wertvoller Schritt. Mit 46 von 70 Punkten (65,7 %) liegt Ihr Ergebnis im Bereich „Erhöhte Geräuschempfindlichkeit“. Nach Ihren eigenen Angaben lösen bestimmte Geräusche bei Ihnen deutlich mehr aus als eine bloße Störung: Gefühle, Körperreaktionen und Sorgen schon im Voraus. Solche Reaktionen sind kein Zeichen von Schwäche, und Sie sind damit nicht allein.

Der MisoQuest ist eine Selbsteinschätzung. Er fragt, wie stark Sie emotional und körperlich auf bestimmte Geräusche reagieren und wie gut Sie diese Gefühle steuern können. Er fragt auch, ob Sie Geräusche schon fürchten, bevor sie auftreten, und wie Sie sich selbst damit sehen. Eine Diagnose kann er nicht stellen, und er kann weder Ursachen klären noch andere Erklärungen ausschließen. Er bildet ab, wie Sie Ihr Erleben im Moment einschätzen.

Ihre sechs Bereiche im Überblick

Am stärksten ausgeprägt sind zwei Bereiche mit je 80 %: die Erwartungsangst und die Selbstwahrnehmung. Die Erwartungsangst erfasst, ob schon der Gedanke an ein unangenehmes Geräusch Unruhe auslöst. Ein hoher Wert kann bedeuten, dass Sie sich innerlich auf Situationen wie ein gemeinsames Essen oder eine Zugfahrt einstellen oder sie meiden. Die Selbstwahrnehmung fragt, wie Sie Ihre eigenen Reaktionen bewerten. Ihr Wert deutet darauf hin, dass Sie an sich zweifeln, weil Sie so stark reagieren.

Am niedrigsten liegt die emotionale Kontrolle mit 40 %. Diese Fragen erfassen, ob Gefühle bei Geräuschen außer Kontrolle zu geraten drohen. Ihr vergleichsweise niedriger Wert legt nahe, dass Sie Ihre Reaktionen trotz starker Empfindungen meist noch steuern können. Das ist eine echte Ressource, auch wenn es Kraft kosten kann.

Dazwischen liegen die körperliche Reaktion (73 %), die emotionale Reaktion (70 %) und die Geräuschempfindlichkeit (60 %). Die ersten beiden beschreiben, wie Geräusche Körper und Gefühle erfassen. Ihre Werte zeigen, dass dies bei Ihnen deutlich spürbar ist. Die Geräuschempfindlichkeit fragt, welche Geräusche Sie als unerträglich erleben. Hier fallen Ihre Antworten etwas gemischter aus, wie

auch die Balken in Ihrer Auswertung zeigen.

Überwältigung, Tränen und Selbstzweifel

Besonders deutlich ist Ihre volle Zustimmung zu dem Satz, dass unangenehme Geräusche Sie „überwältigen". Dazu passt, dass Sie eher zustimmen, bei bestimmten Geräuschen sofort unangenehme Gefühle zu spüren. Ebenso stimmen Sie eher zu, dass Ihr Herz dann schneller schlägt und sich Ihre Augen mit Tränen füllen. So entsteht ein Bild, in dem Geräusche nicht nur im Kopf ankommen, sondern im ganzen Körper.

Auffällig ist auch, dass Sie eher zustimmen, schon der bloße Gedanke an ein unangenehmes Geräusch mache Sie ängstlich. Ebenso stimmen Sie eher dem Satz zu, dass mit Ihnen etwas nicht stimme. Diese beiden Antworten können sich gegenseitig verstärken: die Sorge vor dem nächsten Geräusch und die Selbstkritik danach. Bei sofortiger Wut und beim Verlust der Gefühlskontrolle haben Sie dagegen „Schwer zu sagen" gewählt. Ihr Erleben scheint also eher von Überwältigung, Angst und Tränen geprägt zu sein als eindeutig von Ärger.

Geräusche im Alltag begegnen

Bei der Arbeit oder im Studium kann es sein, dass Geräusche von Gegenständen Ihre Konzentration stark beanspruchen, etwa Tastaturklicken, ein klickender Kugelschreiber oder ein summendes Gerät. Wenn Sie schon vor einer Besprechung oder Prüfung an mögliche Geräusche denken, kann Energie verloren gehen, bevor der Tag richtig begonnen hat.

Zu Hause und in Beziehungen können gemeinsame Mahlzeiten, Fernsehabende oder Autofahrten herausfordernd sein. Vielleicht fällt es schwer, anderen zu erklären, warum ein scheinbar harmloses Geräusch Ihnen Tränen in die Augen treibt. Die Sorge, „falsch" zu reagieren, kann zusätzlich belasten.

Gleichzeitig zeigt Ihr eher moderater Wert bei der emotionalen Kontrolle, dass Sie offenbar oft Wege finden, mit starken Gefühlen umzugehen. Ihre genaue Selbstbeobachtung in diesem Fragebogen ist zudem eine gute Grundlage, um eigene Auslöser und hilfreiche Strategien zu erkennen.

Was das Ergebnis beeinflussen kann

Ein Online-Fragebogen hält nur eine Momentaufnahme fest. Stress, Schlafmangel, Erschöpfung, Ängste oder eine allgemein angespannte Lebensphase können die Reaktion auf Geräusche verstärken. Erholsame Zeiten können sie mildern. Auch Ihre Tagesform beim Ausfüllen und die Art, wie Sie die Antwortmöglichkeiten verstehen, beeinflussen das Ergebnis.

Eine Fachperson würde genauer betrachten, welche Geräusche Sie belasten, seit wann und in welchen Situationen. Sie würde auch einschätzen, wie stark Ihr Alltag eingeschränkt ist und ob andere Faktoren

mitspielen. Dazu gehören etwa eine allgemeine Überempfindlichkeit gegenüber Lautstärke, Ohrgeräusche, Ängste oder Stimmungsschwankungen. Gegebenenfalls wird auch das Gehör ärztlich überprüft. So lässt sich besser einordnen, was hinter Ihren Antworten stehen kann.

Behutsame nächste Schritte

Ein erster Schritt kann ein kurzes Geräuschtagebuch sein. Notieren Sie einige Tage lang, welche Geräusche Sie belasten, wo sie auftreten und was danach geholfen hat. Das macht Muster sichtbar und gibt Ihnen konkrete Anhaltspunkte für ein späteres Gespräch.

Ebenso hilfreich kann es sein, freundlicher mit sich selbst zu sprechen. Ihre Reaktionen sind echt und verständlich, und sie sagen nichts über Ihren Wert als Mensch aus. Kleine Entlastungen wie Ohrstöpsel, leise Hintergrundmusik oder ein ruhiger Rückzugsort können zusätzlich Druck nehmen.

Wenn Geräusche Ihren Alltag spürbar prägen, lohnt sich ein Gespräch mit Ihrer hausärztlichen Praxis, einer psychotherapeutischen Fachperson oder einer Fachperson für Hören. Gemeinsam lässt sich herausfinden, was Sie entlasten kann. Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Nächste Schritte

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

Erwartungsangst

Sorgen vor Geräuschen bewusst prüfen

Wenn Sie sich vor einer Situation wegen möglicher Geräusche sorgen, schreiben Sie die befürchtete Situation und einen konkreten Plan B auf, etwa einen Platzwechsel oder Ohrstöpsel in der Tasche. Das gibt Ihnen ein Gefühl von Handlungsfähigkeit, bevor es losgeht.

5 min, vor belastenden Terminen

Selbstwahrnehmung

Freundliche Sätze für sich selbst

Formulieren Sie einen Satz, der Ihre Reaktion anerkennt, zum Beispiel „Meine Reaktion ist real, und ich darf gut für mich sorgen“. Sagen Sie ihn sich innerlich, sobald Selbstzweifel auftauchen.

1 min, mehrmals täglich bei Bedarf

Körperliche Reaktion

Langsames Ausatmen gegen Herzklopfen

Atmen Sie vier Sekunden ein und sechs bis acht Sekunden langsam aus, wenn Ihr Herz bei einem Geräusch schneller schlägt. Üben Sie das auch in ruhigen Momenten, damit es im Ernstfall leichter fällt.

2 min, 3-mal täglich

Emotionale Reaktion

Geräuschtagebuch mit Gefühlsnotiz

Notieren Sie, welches Geräusch Sie wann und wo überwältigt hat, welches Gefühl dabei auftrat und was geholfen hat. Nach einer Woche können Sie Muster erkennen und gezielter vorsorgen.

5 min, täglich am Abend

Geräuschempfindlichkeit

Sanfte Klangkulisse als Puffer

Nutzen Sie leise Hintergrundmusik, Naturklänge oder ein gleichmäßiges Rauschen in Situationen mit störenden Gegenstandsgeräuschen, etwa beim Arbeiten. Wählen Sie eine Lautstärke, die angenehm bleibt und nichts völlig übertönen muss.

nach Bedarf, während Arbeits- oder Lernphasen

Emotionale Kontrolle

Kurze Pause bewusst einplanen

Vereinbaren Sie mit sich selbst ein Signal, bei dem Sie einen Raum kurz verlassen oder ein Glas Wasser holen dürfen, wenn ein Geräusch zu viel wird. So bewahren Sie Ihre Steuerungsfähigkeit, ohne sich zu überfordern.

2–5 min, bei Bedarf

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

Misophonie-Test (MisoQuest) · 46 / 70 (66 %) · Erhöhte Geräuschempfindlichkeit

Am stärksten ausgeprägt: Körperliche Reaktion (73 %), Emotionale Reaktion (70 %)

Test durchgeführt am 16. November 2026 · Referenz 000000A7

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 „Stimme überhaupt nicht zu“ bis „Stimme voll zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Geräuschempfindlichkeit · 9 / 15			
1	Manche vom menschlichen Körper erzeugte Geräusche finde ich unerträglich.	Schwer zu sagen	**3**
2	Manche leise Geräusche finde ich unerträglich.	Stimme eher nicht zu	**2**
3	Manche von Gegenständen erzeugte Geräusche finde ich unerträglich.	Stimme eher zu	**4**
Emotionale Reaktion · 14 / 20			
4	Wenn ich bestimmte Geräusche höre, überkommen mich sofort unangenehme Gefühle.	Stimme eher zu	**4**
5	Manche unangenehmen Geräusche machen mich augenblicklich wütend.	Schwer zu sagen	**3**
6	Ich werde schon wütend, sobald ich ein Ding, Tier oder eine Person sehe, die jederzeit ein unangenehmes Geräusch machen könnte.	Stimme eher nicht zu	**2**
9	Unangenehme Geräusche überwältigen mich.	Stimme voll zu	**5**
Körperliche Reaktion · 11 / 15			
7	Wenn ich ein unangenehmes Geräusch höre, schlägt mein Herz schneller.	Stimme eher zu	**4**
8	Bei unangenehmen Geräuschen spüre ich Emotionen im Körper (z. B. schwitze ich, spüre Schmerz oder Druck, meine Muskeln spannen sich an).	Schwer zu sagen	**3**
13	Bei unangenehmen Geräuschen füllen sich meine Augen mit Tränen.	Stimme eher zu	**4**
Erwartungsangst · 4 / 5			
10	Schon der blosse Gedanke an ein unangenehmes Geräusch macht mich ängstlich.	Stimme eher zu	**4**
Emotionale Kontrolle · 4 / 10			
11	Manche Geräusche stören mich so sehr, dass ich meine Gefühle kaum kontrollieren kann.	Schwer zu sagen	**3**
12	Ich muss mich sehr anstrengen, meine Gefühle zu kontrollieren, wenn ich ein unangenehmes Geräusch höre.	Stimme überhaupt nicht zu	**1**
Selbstwahrnehmung · 4 / 5			
14	Ich denke, mit mir stimmt etwas nicht, weil ich zu stark auf bestimmte Geräusche reagiere.	Stimme eher zu	**4**