findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Gesichtsblindheit-Test (PI20)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Gesichtsblindheit (PI20)	**21. November 2026**	**20**	**000000AB**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 6

4 Ihre Antworten S. 8

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

Ihr Ergebnis

72 / 100

Hinweis auf Prosopagnosie

72 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert liegt bei 65 oder darüber, dem publizierten Schwellenwert, den Shah et al. (2015) als hinweisend auf eine entwicklungsbedingte Prosopagnosie betrachten (65–74 eher mild, 75–84 moderat). Ihr Antwortmuster ähnelt dem von Personen, bei denen in Studien formal eine Beeinträchtigung der Gesichtserkennung festgestellt wurde.

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.

Ihr Ergebnis von 72 Punkten

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Fragebogen so offen zu beantworten. Mit 72 von 100 Punkten liegt Ihr Ergebnis im oberen Bereich. Ihre Antworten zeigen deutliche Schwierigkeiten beim Erkennen von Gesichtern, so wie Sie diese selbst erleben. Damit sind Sie nicht allein: Manche Menschen tun sich mit Gesichtern deutlich schwerer als andere, oft ohne es lange zu bemerken. Das hat nichts mit Desinteresse an anderen Menschen oder mit mangelnder Intelligenz zu tun.

Wichtig ist: Es handelt sich um eine Selbsteinschätzung und nicht um eine klinische Diagnose. Der Fragebogen erfasst, wie Sie Ihre eigene Gesichtserkennung im Alltag wahrnehmen. Er kann jedoch nicht messen, wie gut Sie Gesichter tatsächlich erkennen, und er kann die Ursachen Ihrer Erfahrungen nicht klären. Das Ergebnis ist deshalb ein Anlass, genauer hinzuschauen, und kein endgültiges Urteil.

Ein einziger Bereich: Gesichtserkennung

Der PI20 besteht aus 20 Aussagen, die alle denselben Bereich betreffen: das Wiedererkennen von Gesichtern. Die Fragen beziehen sich auf vertraute und fremde Personen, auf Fotos, auf das innere Vorstellen von Gesichtern und auf die Frage, wie stark Schwierigkeiten mit Gesichtern Ihr soziales Leben prägen. Deshalb zeigt der Balken in Ihrem Bericht nur einen einzigen Wert.

Ihre 72 Prozent bedeuten, dass Sie vielen Aussagen über Schwierigkeiten zugestimmt haben und vielen Aussagen über Sicherheit eher widersprochen haben. Im Alltag kann das bedeuten, dass Begegnungen mit bekannten Menschen mehr Aufmerksamkeit und Kraft kosten, als es für andere selbstverständlich ist.

Was in Ihren Antworten auffällt

Besonders deutlich ist Ihre volle Zustimmung zu der Aussage, dass Ihre Fähigkeit, Gesichter zu erkennen, schlechter sei als die der meisten Menschen. Diese Einschätzung steht nicht für sich allein. Auch Ihre Freunde und Ihre Familie meinen laut Ihren Antworten, dass Sie sich Gesichter schlecht merken. Außerdem warnen Sie neue Bekanntschaften manchmal vor, dass Sie „schlecht mit Gesichtern“ sind. Ihre eigene Wahrnehmung und die Rückmeldungen aus Ihrem Umfeld stimmen hier also überein.

Auffällig ist auch, wie sehr der Zusammenhang hilft. Vertraute Personen außerhalb des gewohnten Umfelds zu erkennen, fällt Ihnen schwer. Wenn alle ähnliche Kleidung tragen, erkennen Sie Menschen nicht leicht. Markante Gesichtszüge dagegen erleichtern Ihnen das Erkennen deutlich. Das passt

zusammen: Offenbar orientieren Sie sich stark an Merkmalen wie Ort, Kleidung oder besonderen Kennzeichen. Fallen diese Anhaltspunkte weg, wird es schwierig. Dass Sie sich selbst auf Fotos nicht sicher erkennen, unterstreicht dieses Bild.

Bemerkenswert ist schließlich, dass Sie die Aussage, schon immer ein schlechtes Gedächtnis für Gesichter gehabt zu haben, mit „weder noch“ beantwortet haben. Gleichzeitig stimmen Sie zu, dass Ihnen das Erkennen von Mitschülern schwerfiel. Diese Mischung kann ein guter Gesprächspunkt für eine Fachperson sein. Ernst zu nehmen ist auch Ihre Angabe, dass Sie aus Sorge vor dem Nichterkennen bestimmte soziale oder berufliche Situationen gemieden haben.

Wie sich das im Alltag zeigen kann

Im Beruf oder im Studium kann es vorkommen, dass Sie eine Kollegin in der Kantine nicht zuordnen können, obwohl Sie mit ihr täglich am Schreibtisch sprechen. Auch Veranstaltungen, Meetings mit vielen neuen Gesichtern oder Arbeitsumgebungen mit Dienstkleidung können besonders anstrengend sein. Vielleicht weichen Sie solchen Situationen deshalb manchmal aus, so wie Sie es im Fragebogen beschrieben haben.

Im privaten Bereich kann es bei Begegnungen auf der Straße oder im Supermarkt zu unangenehmen Momenten kommen. Andere könnten fälschlich glauben, Sie würden sie absichtlich übersehen. Gleichzeitig zeigen Ihre Antworten auch eine Stärke: Sie sprechen Ihre Schwierigkeit offen an und warnen neue Bekanntschaften vor. Diese Offenheit kann Missverständnissen vorbeugen. Außerdem nutzen Sie offenbar schon heute Ausweichstrategien wie markante Merkmale oder den Kontext. Auf diesen Fähigkeiten lässt sich gut aufbauen.

Was das Ergebnis noch beeinflussen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung beruht allein auf Ihrem eigenen Blick. Es ist schwer zu beurteilen, wie gut andere Menschen Gesichter erkennen, weil man das nie direkt vergleichen kann. Die Werte können daher höher oder niedriger ausfallen, als es die tatsächliche Leistung wäre. Auch die aktuelle Stimmung, Erschöpfung oder soziale Unsicherheit können die Antworten färben. Wer sich in Gesellschaft ohnehin angespannt fühlt, erinnert sich womöglich stärker an peinliche Momente.

Außerdem können andere Faktoren ähnliche Erfahrungen hervorrufen, zum Beispiel Sehprobleme, Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit oder Gedächtnis oder Veränderungen nach einer Erkrankung oder Verletzung des Kopfes. Eine neuropsychologische Fachperson würde deshalb Ihre Vorgeschichte erfragen, auch seit wann die Schwierigkeiten bestehen. Sie würde Ihr Sehen und andere Gedächtnisbereiche berücksichtigen und standardisierte Tests zur Gesichtserkennung einsetzen. Solche Tests messen, wie gut Sie Gesichter tatsächlich erkennen, und ergänzen so Ihre eigene Einschätzung.

Ihre nächsten Schritte

Zunächst kann es hilfreich sein, ganz bewusst auf Merkmale zu achten, die Ihnen schon heute helfen: Stimme, Gang, Frisur oder typische Accessoires. Notieren Sie sich nach neuen Begegnungen kurz, woran Sie die Person wiedererkennen könnten. Außerdem kann ein gut eingeübter, freundlicher Satz zum Vorwarnen viele Situationen entspannen. Hilfreich können auch neutrale Begrüßungen sein, die ohne Namen funktionieren.

Wenn das Meiden sozialer oder beruflicher Situationen Sie belastet, lohnt sich ein Gespräch mit Ihrer Hausarztpraxis. Von dort können Sie an eine neuropsychologische Fachperson weitervermittelt werden. Bringen Sie dieses Ergebnis gern mit. Eine fachliche Abklärung kann Klarheit schaffen und Ihnen passende Strategien aufzeigen. Viele Menschen erleben es als Erleichterung, ihre Erfahrungen endlich einordnen zu können.

Nächste Schritte

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

Gesichtserkennung

Wiedererkennungsmerkmale bewusst notieren

Schreiben Sie nach einer neuen Begegnung zwei oder drei Merkmale auf, etwa Stimme, Frisur, Brille oder Gangart, zusammen mit dem Ort des Treffens. Lesen Sie die Notiz kurz durch, bevor Sie die Person wiedersehen.

3 Minuten, nach jeder neuen Bekanntschaft

Gesichtserkennung

Fotos mit Namen und Kontext versehen

Legen Sie im Handy einen Ordner mit Fotos von Kolleginnen, Kollegen oder Bekannten an und ergänzen Sie jeweils Namen, Rolle und ein markantes Merkmal. Schauen Sie sich die Bilder vor Treffen oder Veranstaltungen an.

5 Minuten, vor wichtigen Terminen

Gesichtserkennung

Auf Stimme und Bewegung achten

Achten Sie in Gesprächen gezielt darauf, wie eine Person spricht, lacht und sich bewegt, und benennen Sie für sich innerlich eine Besonderheit. So stärken Sie Hinweise, die unabhängig vom Gesicht funktionieren.

1 Minute pro Gespräch, täglich

Soziale Situationen

Einen Vorwarnsatz einüben

Formulieren Sie einen kurzen, freundlichen Satz, etwa: „Ich erkenne Gesichter schlecht, sprechen Sie mich ruhig mit Namen an.“ Üben Sie ihn einige Male laut, damit er Ihnen in neuen Situationen leicht über die Lippen kommt.

5 Minuten, zweimal pro Woche

Soziale Situationen

Neutrale Begrüßungen bereithalten

Legen Sie sich Begrüßungen zurecht, die ohne Namen auskommen, etwa „Schön, Sie zu sehen, wie geht es Ihnen?“. Damit gewinnen Sie Zeit, bis Hinweise aus dem Gespräch Ihnen helfen, die Person zuzuordnen.

Einmalig 10 Minuten, dann bei Bedarf

Vorbereitung auf das Fachgespräch

Alltagsbeispiele für die Abklärung sammeln

Halten Sie in einem Notizbuch Situationen fest, in denen Sie jemanden nicht erkannt oder eine Situation gemieden haben, mit Datum und Umständen. Diese Beispiele können Sie zu einem Termin bei einer neuropsychologischen Fachperson mitnehmen.

2 Minuten, wenn eine Situation auftritt, über 3 bis 4 Wochen

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

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Meine Fähigkeit, Gesichter zu erkennen, ist schlechter als die der meisten Menschen.	Stimme voll zu	5
2	Ich hatte schon immer ein schlechtes Gedächtnis für Gesichter.	Weder noch	3
3	Menschen mit markanten Gesichtszügen erkenne ich deutlich leichter.	Stimme zu	4
4	Ich halte Menschen, die ich schon getroffen habe, oft für Fremde.	Stimme nicht zu	2
5	In der Schule fiel es mir schwer, meine Mitschüler zu erkennen.	Stimme zu	4
6	Wenn Menschen ihre Frisur ändern oder Hüte tragen, habe ich Probleme, sie zu erkennen.	Weder noch	3
7	Ich muss neue Bekanntschaften manchmal vorwarnen, dass ich "schlecht mit Gesichtern" bin.	Stimme voll zu	5
8	Es fällt mir leicht, mir einzelne Gesichter im Kopf vorzustellen. umgepolt	Stimme nicht zu	4
9	Ich bin besser als die meisten darin, einem Gesicht einen Namen zuzuordnen. umgepolt	Weder noch	3
10	Ohne die Stimme zu hören, fällt es mir schwer, Menschen zu erkennen.	Stimme nicht zu	2
11	Angst vor dem Nichterkennen von Gesichtern hat mich dazu gebracht, bestimmte soziale oder berufliche Situationen zu meiden.	Stimme zu	4
12	Ich muss mich mehr anstrengen als andere, um mir Gesichter zu merken.	Weder noch	3
13	Ich bin sehr sicher darin, mich selbst auf Fotos zu erkennen. umgepolt	Stimme überhaupt nicht zu	5
14	Filmen zu folgen fällt mir manchmal schwer, weil ich die Figuren schlecht erkenne.	Weder noch	3
15	Meine Freunde und Familie meinen, dass ich Gesichter schlecht erkenne oder mir Gesichter schlecht merke.	Stimme zu	4
16	Ich habe das Gefühl, Menschen häufig zu kränken, weil ich sie nicht erkenne.	Stimme nicht zu	2
17	Ich erkenne Personen leicht in Situationen, in denen alle ähnliche Kleidung tragen (z. B. Uniformen). umgepolt	Stimme nicht zu	4
18	Bei Familientreffen verwechsle ich manchmal einzelne Familienmitglieder.	Weder noch	3
19	Ich erkenne Prominente leicht auf Fotos aus der Zeit, bevor sie berühmt waren. umgepolt	Stimme überhaupt nicht zu	5

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
20	Es fällt mir schwer, vertraute Personen zu erkennen, wenn ich sie außerhalb des gewohnten Kontexts treffe.	○ ○ ○ ● ○ Stimme zu	**4**

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