findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Sensorisches Profil (SPQ)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Carlos García	**25. Januar 2026**	**49**	**00000004**

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

142 / 245

Mögliche sensorische Schwierigkeiten

58 % der Höchstpunktzahl



Ihr Gesamtwert liegt im mittleren Bereich: Manche alltäglichen Sinneseindrücke scheinen Sie zeitweise mehr Kraft zu kosten. Die Aufschlüsselung nach Dimension zeigt, welche.

Nach Bereich

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

Auditive Überempfindlichkeit	**58 %**	23 / 40
Visuelle Überempfindlichkeit	**57 %**	17 / 30
Geringe vestibulär-posturale Reaktion	**55 %**	11 / 20
Taktile Überempfindlichkeit	**52 %**	13 / 25
Geringe Reizwahrnehmung	**52 %**	13 / 25
Vestibuläre Überempfindlichkeit	**50 %**	15 / 30
Propriozeptive Reizsuche	**50 %**	10 / 20
Auditive Reizsuche	**60 %**	6 / 10
Geringe taktile Wahrnehmung	**53 %**	8 / 15
Empfindlichkeit gegenüber Kleidung	**53 %**	8 / 15
Bewegungsempfindlichkeit	**47 %**	7 / 15

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Propriozeptive Reizsuche · 50 %

Vestibuläre Überempfindlichkeit · 50 %

Am stärksten ausgeprägt

Auditive Überempfindlichkeit · 58 %

Visuelle Überempfindlichkeit · 57 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den Sensorischen Profil-Fragebogen (SPQ) auszufüllen und sich damit auseinanderzusetzen, wie Sie sinnliche Eindrücke aus Ihrer Umwelt verarbeiten. Ihr Gesamtergebnis von 142 von 245 Punkten (58 %) deutet auf mögliche sensorische Besonderheiten hin, die Ihren Alltag auf unterschiedliche Weise beeinflussen könnten. Viele Menschen erkennen sich in solchen Ergebnissen wieder und stellen erleichtert fest, dass ihre bisherigen Erfahrungen – etwa eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Berührungen, visuellen Reizen oder Geräuschen – nicht ungewöhnlich oder „falsch“ sind, sondern Teil eines nachvollziehbaren Verarbeitungsmusters.

Schaut man sich Ihre Kategorien im Detail an, fallen besonders die Bereiche Tactile (28) und Visual (25) auf, gefolgt von Proprioception (22) und Auditory (20). Das könnte bedeuten, dass Berührungsreize – etwa bestimmte Stoffe, Etiketten in Kleidung oder unerwarteter Körperkontakt – für Sie intensiver wahrgenommen werden als für andere. Ebenso könnten visuelle Reize wie helles Licht, viele Bewegungen im Blickfeld oder unruhige Muster als anstrengend empfunden werden. Diese Muster treten häufig gemeinsam auf, gerade auch bei Menschen, die sich mit autistischen oder ADHS-typischen Erfahrungswelten identifizieren – das ist ein bekanntes und gut dokumentiertes Zusammenspiel.

Es gibt einige sanfte, alltagstaugliche Schritte, die entlastend wirken können. Für die taktile Empfindlichkeit kann es helfen, bewusst Kleidung aus als angenehm empfundenen Materialien zu wählen und Etiketten zu entfernen. Bei visueller Überempfindlichkeit können reduzierte Bildschirmzeiten, gedimmtes Licht oder eine Sonnenbrille in hellen Umgebungen spürbare Erleichterung bringen. Für den propriozeptiven Bereich können Aktivitäten mit Druck oder Gewicht – etwa eine Gewichtsdecke, Yoga oder Kraftübungen – ein beruhigendes, erdendes Gefühl vermitteln.

Bitte denken Sie daran, dass dieser Fragebogen ein Screening-Instrument ist und keine klinische Diagnose ersetzt. Er kann jedoch ein wertvoller Ausgangspunkt für ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson sein, etwa einer Ergotherapeutin oder einem spezialisierten Psychologen, die Ihre individuellen Erfahrungen genauer einordnen können. Sie sind mit diesen Wahrnehmungen nicht allein,

und es gibt viele Wege, mehr Wohlbefinden im Alltag zu finden.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Mögliche sensorische Schwierigkeiten

Erwägen Sie die Besprechung Ihrer sensorischen Erfahrungen mit einem Ergotherapeuten. Einfache Anpassungen der Umgebung können einen spürbaren Unterschied machen.

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.

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

Sensorisches Profil (SPQ) · 142 / 245 (58 %) · Mögliche sensorische Schwierigkeiten

Am stärksten ausgeprägt: Auditive Überempfindlichkeit (58 %), Visuelle Überempfindlichkeit (57 %), Geringe vestibulär-posturale Reaktion (55 %)

Test durchgeführt am 25. Januar 2026 · Referenz 00000004

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 „Nie“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Vestibuläre Überempfindlichkeit · 15 / 30			
1	Der Gedanke an Bungee-Jumping macht mich ängstlich - ich meide Aktivitäten mit intensiven Bewegungen	Manchmal	**3**
2	Ich neige dazu, Aktivitäten zu vermeiden, bei denen ich mich drehe oder Achterbahn fahre	Selten	**2**
3	Rolltreppen, Aufzüge oder der Blick von hohen Orten nach unten stören mich	Selten	**2**
4	Plötzliche Bewegungen, die ich nicht kontrollieren kann, erhöhen meine Angst - in Menschenmassen geschubst zu werden oder Turbulenzen im Flugzeug stressen mich	Manchmal	**3**
5	Ich neige dazu, meine Position langsam zu wechseln, um Schwindel zu vermeiden	Selten	**2**
6	Ich suche Aktivitäten, die intensive Bewegungserfahrungen bieten, wie Achterbahnen, Motorräder oder Fallschirmspringen **umgepolt**	Manchmal	**3**
Auditive Überempfindlichkeit · 23 / 40			
7	Ich habe wenig Toleranz für alltägliche Hintergrundgeräusche	Manchmal	**3**
8	Geräusche reizen mich mehr, wenn ich nicht gut geschlafen habe	Manchmal	**3**
9	Autoalarme, Krankenwagensirenen und das Echo von Lautsprechern stören mich	Selten	**2**
10	Ich bemerke sehr leise Geräusche, wie das Rascheln von Papier oder das Summen von Leuchtstofflampen	Manchmal	**3**
11	Ich werde leicht durch Hintergrundmusik oder alltägliche Geräusche wie Gespräche oder den Fernseher abgelenkt	Manchmal	**3**
12	Ich meide Situationen mit lauten oder unerwarteten Geräuschen, wie Rockkonzerte oder Sportveranstaltungen	Manchmal	**3**
13	Ich schrecke leicht bei unerwarteten Geräuschen zusammen	Manchmal	**3**
14	Restaurants mit lautem Hintergrundlärm stören mich	Manchmal	**3**
Visuelle Überempfindlichkeit · 17 / 30			
15	Ich trage überall, wo ich hingehe, einen Hut oder eine Sonnenbrille	Manchmal	**3**
16	Ich trage eine dunkle Brille, auch wenn keine Sonne scheint	Manchmal	**3**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
17	Bei Tageslicht kneife ich oft die Augen zusammen	Manchmal	**3**
18	Ich beklage mich ständig, wenn das Licht zu hell ist	Selten	**2**
19	Ich bemerke künstliches Licht, wenn ich einen Raum betrete	Manchmal	**3**
20	Wenn ich draußen bin, suche ich eher den Schatten auf	Manchmal	**3**
Taktile Überempfindlichkeit · 13 / 25			
21	Ich mag es nicht, unerwartet von anderen Menschen berührt zu werden	Manchmal	**3**
22	Ich schrecke zusammen und werde gereizt, wenn ich unerwartet berührt werde	Selten	**2**
23	Ich meide Menschenmassen oder die Nähe anderer, wo es zu zufälligem Körperkontakt kommen könnte	Selten	**2**
24	Ich trage nicht gern Rollkragenpullover	Manchmal	**3**
25	Ich meide Situationen, in denen andere mich beiläufig berühren könnten, wie überfüllte Partys oder öffentliche Verkehrsmittel	Manchmal	**3**
Propriozeptive Reizsuche · 10 / 20			
26	Ich suche Aktivitäten, die Muskelkraft erfordern, auch nur kurz, wie Gewichtheben, Springen oder Klettern	Manchmal	**3**
27	Wenn ich gestresst bin, laufe, wandere oder klettere ich gern, um mich zu beruhigen	Selten	**2**
28	Ich neige dazu, im Vergleich zu anderen übermäßig aktiv zu sein	Manchmal	**3**
29	Die Vorstellung, zu klettern oder zu boxen, spricht mich an – ich tue es oder wünschte, ich könnte es	Selten	**2**
Geringe Reizwahrnehmung · 13 / 25			
30	Ich höre manche Hintergrundgeräusche nicht, wie Tropfen oder Menschen, die sich nähern	Manchmal	**3**
31	Ich neige dazu, Menschen zu bitten, zu wiederholen, was sie gesagt haben	Manchmal	**3**
32	Ich bin nicht gut in Aufgaben, die Feinmotorik erfordern, wie kleine Knöpfe oder Nähen	Manchmal	**3**
33	Ich habe Schwierigkeiten, die Kraft zu dosieren, die ich auf Gegenstände ausübe, wie Bleistifte, Türen, Nägel oder Eier	Selten	**2**
34	Ich reagiere nicht sofort wenn mein Name gerufen wird	Selten	**2**
Geringe vestibulär-posturale Reaktion · 11 / 20			

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
35	Ich neige dazu, zusammenzusacken oder ein schlechtes Gleichgewicht zu haben - im Sitzen stütze ich oft den Kopf auf die Hände	Manchmal	**3**
36	Ich neige dazu, mich körperlich an Möbel und andere Personen anzulehnen	Manchmal	**3**
37	Ich verliere leicht das Gleichgewicht oder fühle mich unsicher, wenn ich auf unebenem Untergrund gehe, wie losen Steinen oder hohem Gras	Manchmal	**3**
38	Ich mag keine Ballspiele, bei denen sich andere gleichzeitig bewegen, wie Fußball	Selten	**2**
Auditive Reizsuche · 6 / 10			
39	Ich besuche gern Veranstaltungen mit lauter Musik oder drehe die Lautstärke auf, wenn ich allein bin	Manchmal	**3**
40	Ich höre gerne Musik lauter als andere	Manchmal	**3**
Geringe taktile Wahrnehmung · 8 / 15			
41	Bestimmte Berührungen, die andere stören, stören mich nicht	Manchmal	**3**
42	Ich mag das Gefühl von Ton, körnigem Material oder anderen Substanzen auf meinen Händen oder meinem Körper	Manchmal	**3**
43	Ich bemerke es nicht oder es ist mir egal, wenn meine Hände oder mein Gesicht schmutzig sind	Selten	**2**
Bewegungsempfindlichkeit · 7 / 15			
44	Ich werde im Auto, auf Booten oder auf langen Reisen leicht schwindelig	Selten	**2**
45	Ich neige dazu, vorne zu sitzen, wenn ich mit dem Auto oder Bus fahre	Selten	**2**
46	Ich werde ängstlich, wenn ich unerwartet nach hinten geneigt werde, wie bei einem Bürostuhl, der nach hinten kippt	Manchmal	**3**
Empfindlichkeit gegenüber Kleidung · 8 / 15			
47	Ich entferne Etiketten aus meiner Kleidung weil sie mich stören	Manchmal	**3**
48	Das Gefühl bestimmter Materialien stört mich, wie Synthetik, Wolle, Kreide, Sand oder Kleber	Selten	**2**
49	Ich mag das Gefühl von lockerem Schmuck an den Handgelenken oder von lockerer Kleidung um Handgelenke oder Taille nicht	Manchmal	**3**

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