findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Zeitblindheit-Selbstcheck

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Zeitblindheit	**17. November 2026**	**15**	**000000AF**

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

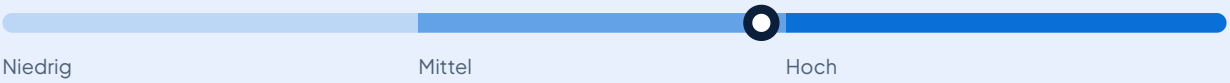
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

37 / 60

Deutliche Zeitblindheits-Merkmale

62 % der Höchstpunktzahl



Sie berichten ein deutlich erkennbares Muster: Zeit entgleitet bei Vertiefung, Schätzungen sind optimistisch, und Fristen werden erst real, wenn sie näher rücken. Das ähnelt in milderer Form den Zeitwahrnehmungsunterschieden, die Barkley (1997) und Ptacek et al. (2019) bei ADHS beschreiben, wobei Stress, Schlafmangel und Überlastung dasselbe Bild erzeugen können.

Nach Bereich

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

Unpünktlichkeit *	**100 %**	4 / 4
Termindruck *	**100 %**	4 / 4
Wartemodus *	**75 %**	3 / 4
Planung *	**75 %**	3 / 4
Zeitbewusstsein	**69 %**	11 / 16
Zeitschätzung *	**62 %**	5 / 8
Zeitliche Kurzsichtigkeit *	**38 %**	3 / 8
Übergänge *	**38 %**	3 / 8
Externe Hilfsmittel *	**25 %**	1 / 4

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

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Ihr Ergebnis im Überblick

Mit 37 von 60 Punkten (61,7 %) zeigt Ihre Selbsteinschätzung deutliche Zeitblindheits-Merkmale. Vielleicht bestätigt das ein Gefühl, das Sie schon lange kennen: Zeit verhält sich für Sie oft anders als für andere, und gute Absichten allein reichen nicht, um pünktlich zu sein. Das ist keine Frage von Willenskraft oder Charakter. Viele Menschen erleben Zeit weniger als etwas, das man spürt, und mehr als etwas, das man ablesen muss.

Dieser Fragebogen erfasst, wie Sie Zeit wahrnehmen, schätzen und planen und wie Sie mit Fristen, Wartezeiten und Übergängen umgehen. Er beschreibt Ihre eigene Sicht auf Ihren Alltag. Eine Diagnose kann er nicht stellen, und er kann auch nicht erklären, woher diese Muster kommen.

Wo es besonders deutlich wird

Am stärksten ausgeprägt sind zwei Bereiche mit jeweils 100 %: Fristendruck und Unpünktlichkeit. Die Fragen zum Fristendruck betreffen, ob Aufgaben erst unter spürbarem Zeitdruck in Gang kommen. Bei der Unpünktlichkeit geht es darum, ob Sie trotz Mühe zu spät kommen. Beide Balken stehen ganz oben. Das kann bedeuten, dass Ihr Alltag häufig von knappen Momenten und Hetze geprägt ist.

Am niedrigsten liegt der Bereich externe Hilfsmittel mit 25 %. Hier geht es um den Umgang mit Uhren, Weckern, Erinnerungen und anderen Stützen. Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass dieser Bereich in Ihren Antworten wenig Schwierigkeiten zeigt. Möglicherweise nutzen Sie solche Hilfen bereits. Darauf lässt sich gut aufbauen.

Dazwischen gibt es zwei Gruppen. Planung und Wartemodus liegen beide bei 75 %. Sie betreffen überfüllte Tagespläne und das Gefühl, vor einem Termin nichts beginnen zu können. Zeitwahrnehmung (69 %) und Zeitschätzung (62 %) liegen nah beieinander: Es fällt Ihnen eher schwer zu spüren, wie viel Zeit vergeht, und vorherzusagen, wie lange etwas dauert. Deutlich weniger ausgeprägt sind Zeitkurzsichtigkeit und Übergänge mit jeweils 38 %. Dort geht es darum, wie real ferne Fristen wirken und wie leicht Sie von einer Tätigkeit zur nächsten wechseln.

Was Ihre Antworten verbindet

Ein roter Faden zieht sich durch Ihre Antworten. Sie geben an, sehr oft kaum zu spüren, wie viel Zeit vergangen ist, wenn Sie nicht auf die Uhr schauen. Oft sind Sie ehrlich überrascht, wie spät es schon ist. Ebenfalls oft wird aus einem kurzen Blick aufs Handy „für eine Minute“ deutlich mehr. Wenn das innere Zeitgefühl so wenig Rückmeldung gibt, ist es nachvollziehbar, dass Sie sehr oft zu spät kommen, obwohl Sie sich wirklich bemüht haben.

Dazu passt, dass Sie oft unterschätzen, wie lange Aufgaben dauern, auch vertraute. Ebenso oft planen Sie mehr in einen Tag, als hineinpasst. Wer Dauer zu knapp ansetzt, füllt den Tag zu voll, und am Ende bleibt der Druck der letzten Minute. Dass Sie Dinge sehr oft erst dann erledigen, zeigt zugleich etwas Wertvolles: Wenn es darauf ankommt, können Sie liefern.

Wie sich das im Alltag zeigen kann

Bei der Arbeit oder im Studium kann das bedeuten, dass Berichte oder Prüfungsvorbereitungen in intensiven Schlussphasen entstehen. Besprechungen beginnen dann vielleicht schon, während Sie noch unterwegs sind. Ihre Fähigkeit, unter Druck konzentriert zu arbeiten, kann in Ausnahmesituationen eine echte Stärke sein. Auf Dauer kann dieser Arbeitsstil allerdings viel Kraft kosten.

Zu Hause kann der Wartemodus spürbar werden: Steht nachmittags ein Termin an, kann sich der Vormittag wie verloren anfühlen. In Beziehungen kann wiederholte Verspätung zu Missverständnissen führen, wenn andere sie als Gleichgültigkeit deuten. Dabei zeigen Ihre Antworten, dass Sie sich bemühen. Diesen Unterschied zwischen Absicht und Ergebnis offen anzusprechen, kann viel entlasten.

Was das Ergebnis beeinflussen kann

Eine Online-Selbsteinschätzung bildet eine Momentaufnahme ab und hängt davon ab, wie Sie Ihre Erfahrungen gerade bewerten. Belastende Phasen, Schlafmangel, Stress, eine gedrückte Stimmung oder eine ungewohnt volle Lebenssituation können solche Werte erhöhen. Stabile Routinen oder ein sehr strukturiertes Umfeld können sie senken, weil sie Schwierigkeiten im Alltag abfedern.

Eine Fachperson würde genauer hinschauen: seit wann diese Muster bestehen, ob sie schon in der Kindheit auftraten und in welchen Lebensbereichen sie stören. Sie würde auch prüfen, ob Aufmerksamkeit, Schlaf, Stimmung oder andere Faktoren eine Rolle spielen. Ein Gespräch kann so ein viel vollständigeres Bild ergeben als ein Fragebogen.

Ihre nächsten Schritte

Machen Sie Zeit sichtbar, statt sie spüren zu müssen: Eine analoge Uhr oder ein visueller Timer im Blickfeld kann die fehlende innere Rückmeldung ersetzen. Messen Sie außerdem eine Woche lang, wie lange wiederkehrende Abläufe wirklich dauern, etwa das Fertigmachen am Morgen. Echte Zahlen machen Ihre Planung realistischer.

Da Ihnen externe Hilfsmittel offenbar bereits liegen, können Sie diese gezielt ausbauen, zum Beispiel mit Erinnerungen, die an die Abfahrtszeit statt an die Terminzeit gekoppelt sind. Wenn die Muster Sie belasten, sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis oder einer psychologischen oder psychiatrischen Fachperson. Ein solches Gespräch kann Klarheit und passende Unterstützung bringen, und viele Strategien lassen sich Schritt für Schritt erlernen.

Nächste Schritte

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

Termindruck

Künstliche Zwischenfristen setzen

Teilen Sie größere Aufgaben in Etappen und tragen Sie für jede Etappe eine eigene Frist mit Erinnerung in Ihren Kalender ein. So entsteht früher ein spürbarer Anlass, mit der Arbeit zu beginnen.

10 min, einmal pro neuer Aufgabe

Unpünktlichkeit

Rückwärts von der Abfahrt planen

Stellen Sie den Wecker auf die Zeit, zu der Sie das Haus verlassen müssen, und ziehen Sie davon die gemessene Vorbereitungszeit plus 15 Minuten Puffer ab. Eine zweite Erinnerung kündigt den Aufbruch fünf Minuten vorher an.

2 min, vor jedem Termin

Planung

Tagesplan mit drei Prioritäten

Notieren Sie morgens höchstens drei wichtige Aufgaben und schätzen Sie für jede die Dauer. Verdoppeln Sie die Schätzung, bevor Sie die Aufgaben in den Tag eintragen.

5 min, täglich morgens

Wartemodus

Zeitfenster vor Terminen nutzen

Stellen Sie einen Wecker auf die Aufbruchszeit, damit Sie den Termin nicht im Kopf behalten müssen. Wählen Sie für die Zeit davor eine klar begrenzte Aufgabe, die bequem in das Zeitfenster passt.

3 min, an Tagen mit späterem Termin

Zeitbewusstsein

Zeit sichtbar machen

Platzieren Sie eine analoge Uhr oder einen visuellen Timer gut sichtbar am Arbeitsplatz. Wenn Sie zum Handy greifen, stellen Sie vorher einen Timer auf die beabsichtigte Dauer.

1 min, bei jeder Handypause

Zeitschätzung

Schätzen und nachmessen

Schreiben Sie vor einer wiederkehrenden Aufgabe Ihre Schätzung auf und stoppen Sie dann die tatsächliche Zeit. Vergleichen Sie nach einer Woche, in welche Richtung Ihre Schätzungen typischerweise abweichen.

2 min, 3-mal täglich für eine Woche

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

Zeitblindheit-Selbstcheck · 37 / 60 (62 %) · Deutliche Zeitblindheits-Merkmale

Am stärksten ausgeprägt: Zeitbewusstsein (69 %)

Test durchgeführt am 17. November 2026 · Referenz 000000AF

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 „Sehr oft“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Zeitschätzung · 5 / 8			
1	Ich unterschätze, wie lange eine Aufgabe dauert, selbst Aufgaben, die ich schon oft gemacht habe.	Oft	**3**
8	Meine Schätzung, wie lange ich brauche, um mich fertigzumachen und das Haus zu verlassen, liegt immer wieder in dieselbe Richtung daneben.	Manchmal	**2**
Zeitbewusstsein · 11 / 16			
2	Wenn ich in etwas vertieft bin, können Stunden vergehen, ohne dass ich es merke.	Selten	**1**
5	Ohne auf eine Uhr zu schauen, fällt es mir schwer zu spüren, wie viel Zeit vergangen ist.	Sehr oft	**4**
9	Ich nehme mein Handy "für eine Minute" und stelle beim Aufblicken fest, dass viel mehr Zeit verschwunden ist.	Oft	**3**
12	Ich bin ehrlich überrascht, wenn ich auf die Uhr schaue ("wie kann es schon so spät sein?").	Oft	**3**
Unpünktlichkeit · 4 / 4			
3	Ich komme zu spät, selbst wenn ich mich wirklich bemüht habe, pünktlich zu sein.	Sehr oft	**4**
Zeitliche Kurzsichtigkeit · 3 / 8			
4	Eine Frist fühlt sich für mich erst real an, wenn sie ganz nah ist; davor ist es, als existierte sie nicht.	Manchmal	**2**
14	Konsequenzen, die Wochen entfernt sind, haben fast keinen Einfluss darauf, was ich heute tue.	Selten	**1**
Wartemodus · 3 / 4			
6	Wenn ich später am Tag einen Termin habe, kann ich vorher nichts Sinnvolles anfangen ("Wartemodus").	Oft	**3**
Termindruck · 4 / 4			
7	Ich bekomme Dinge nur in letzter Minute erledigt, wenn der Druck endlich einsetzt.	Sehr oft	**4**
Übergänge · 3 / 8			

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
10	Selbst wenn ich geplant habe, eine Aktivität zu einer bestimmten Zeit zu beenden, fällt es mir schwer, dann wirklich aufzuhören.	Selten	**1**
15	Meine geplante Schlafenszeit rutscht Abend für Abend nach hinten, ohne dass ich es entscheide.	Manchmal	**2**
Planung · 3 / 4			
11	Ich plane mehr Dinge in einen Tag, als realistisch jemals hineinpassen könnten.	Oft	**3**
Externe Hilfsmittel · 1 / 4			
13	Ohne Wecker, Timer oder Erinnerungen fällt mein Tag auseinander.	Selten	**1**