findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Autismus-Spektrum-Quotient (AQ-50)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Carlos García	26. Januar 2026	50	00000015

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

36 / 50

Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

72 % der Höchstpunktzahl

Niedrig | Mittel | Hoch

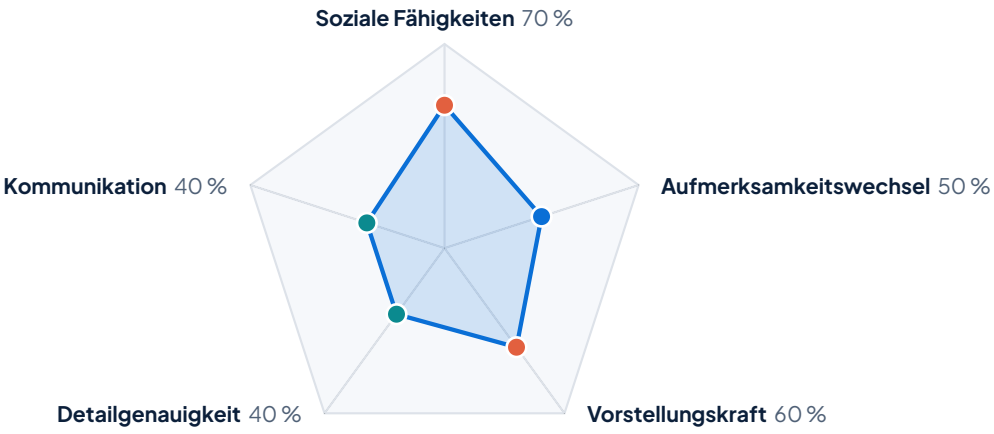
Wert ab 40/50. Deutliche Hinweise auf Merkmale des Autismus-Spektrums.

Nach Bereich

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

Soziale Fähigkeiten	**70 %**	7 / 10
Vorstellungskraft	**60 %**	6 / 10
Aufmerksamkeitswechsel	**50 %**	5 / 10
Detailgenauigkeit	**40 %**	4 / 10
Kommunikation	**40 %**	4 / 10

Am wenigsten ausgeprägt · Am stärksten ausgeprägt



Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Kommunikation · 40 %

Detailgenauigkeit · 40 %

Am stärksten ausgeprägt

Soziale Fähigkeiten · 70 %

Vorstellungskraft · 60 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den Autismus-Spektrum-Quotienten (AQ-50) ausführlich und ehrlich zu beantworten. Das erfordert Offenheit und Selbstreflexion, und allein die Bereitschaft, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, verdient Anerkennung. Viele Menschen, die ähnliche Ergebnisse erhalten, berichten von einem Gefühl der Erleichterung, endlich Worte für Erfahrungen zu finden, die sie schon lange im Alltag begleiten. Andere fühlen sich zunächst überwältigt. Beide Reaktionen sind vollkommen verständlich und normal.

Ihr Gesamtwert von 36 von 50 Punkten liegt oberhalb der klinischen Schwelle von 32 Punkten, die in der Forschung von Baron-Cohen und Kollegen verwendet wird. Das bedeutet, dass Ihre Angaben ein Muster zeigen, das bei etwa 80 % der autistischen Erwachsenen ebenfalls beobachtet wird. Wichtig ist: Dies ist ein Screening-Instrument, kein diagnostisches Verfahren. Es kann Hinweise liefern, aber keine Diagnose stellen. Betrachtet man Ihre Teilbereiche, fällt besonders die hohe Ausprägung bei Detailwahrnehmung (AD: 9/10) auf, gefolgt von sozialen Fähigkeiten (SS: 8/10) und Aufmerksamkeitswechsel (AS: 7/10). Auch Kommunikation (CO: 6/10) und Vorstellungsvermögen (IM: 6/10) zeigen erhöhte Werte, wenn auch etwas moderater. Dieses Profil deutet darauf hin, dass insbesondere ein ausgeprägtes Auge für Details und Herausforderungen im sozialen Bereich in Ihrem Alltag eine Rolle spielen könnten.

Was können Sie nun mit diesen Erkenntnissen tun? Es kann hilfreich sein, ein persönliches Tagebuch zu führen, um zu beobachten, in welchen Situationen soziale Interaktionen oder Wechsel zwischen Aufgaben besonders anstrengend oder leicht erscheinen. Auch der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen – etwa in Selbsthilfegruppen oder Online-Communities – kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen. Zudem lohnt es sich, die eigenen Stärken, wie die ausgeprägte Detailgenauigkeit, bewusst wertzuschätzen und in Alltag und Beruf gezielt einzusetzen.

Um ein vollständigeres Bild zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, sich an eine qualifizierte Fachperson zu wenden – etwa eine Psychologin, einen Psychiater oder eine spezialisierte Beratungsstelle für Autismus im Erwachsenenalter. Eine professionelle Abklärung kann Klarheit schaffen und Ihnen passende Unterstützung aufzeigen. Unabhängig vom Ergebnis: Sie sind nicht allein, und es gibt viele Wege, gut mit

sich selbst zu leben.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

Eine fachliche klinische Abklärung wird dringend empfohlen.

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

Autismus-Spektrum-Quotient (AQ-50) · 36 / 50 (72 %) · Deutliche Hinweise auf das Autismus-Spektrum

Am stärksten ausgeprägt: Soziale Fähigkeiten (70 %), Vorstellungskraft (60 %), Aufmerksamkeitswechsel (50 %)

Test durchgeführt am 26. Januar 2026 · Referenz 00000015

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 voll zu“ bis „Stimme überhaupt nicht zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Soziale Fähigkeiten · 7 / 10			
1	Ich unternehme Dinge lieber mit anderen als allein.	Stimme eher nicht zu	**1**
11	Soziale Situationen fallen mir leicht.	Stimme eher nicht zu	**1**
13	Ich gehe lieber in eine Bibliothek als auf eine Party. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
15	Ich fühle mich stärker zu Menschen als zu Dingen hingezogen.	Stimme eher nicht zu	**1**
22	Es fällt mir schwer, neue Freundschaften zu schließen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
36	Es fällt mir leicht, allein am Gesicht zu erkennen, was jemand denkt oder fühlt.	Stimme eher nicht zu	**1**
44	Ich mag gesellige Anlässe.	Stimme eher nicht zu	**1**
45	Es fällt mir schwer, die Absichten anderer Menschen zu erkennen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
47	Ich lerne gern neue Menschen kennen.	Stimme eher nicht zu	**1**
48	Ich bin diplomatisch geschickt.	Stimme eher nicht zu	**1**
Aufmerksamkeitswechsel · 5 / 10			
2	Ich mache Dinge am liebsten immer wieder auf die gleiche Weise. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
4	Ich bin häufig so stark in eine Sache vertieft, dass ich andere Dinge aus den Augen verliere. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
10	In einer Gruppe kann ich mühelos mehreren Gesprächen gleichzeitig folgen.	Stimme eher nicht zu	**1**
16	Ich habe oft sehr starke Interessen und bin aufgebracht, wenn ich ihnen nicht nachgehen kann. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
25	Es stört mich nicht, wenn mein Tagesablauf durcheinandergerät.	Stimme eher nicht zu	**1**
32	Es fällt mir leicht, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.	Stimme eher nicht zu	**1**
34	Ich tue gern Dinge spontan.	Stimme eher nicht zu	**1**
37	Nach einer Unterbrechung kann ich sehr schnell zu dem zurückkehren, was ich gerade getan habe.	Stimme eher nicht zu	**1**
43	Ich plane gern jede Aktivität, an der ich teilnehme, sorgfältig. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
46	Neue Situationen machen mich ängstlich. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
Vorstellungskraft · 6 / 10			
3	Wenn ich mir etwas vorzustellen versuche, fällt es mir sehr leicht, ein Bild davon im Kopf entstehen zu lassen.	Stimme eher nicht zu	**1**
8	Wenn ich eine Geschichte lese, kann ich mir gut vorstellen, wie die Figuren aussehen könnten.	Stimme eher nicht zu	**1**
14	Es fällt mir leicht, Geschichten zu erfinden.	Stimme eher nicht zu	**1**
20	Wenn ich eine Geschichte lese, fällt es mir schwer, die Absichten der Figuren zu erkennen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
21	Ich lese nicht besonders gern Romane oder Erzählungen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
24	Ich gehe lieber ins Theater als ins Museum.	Stimme eher nicht zu	**1**
40	Als Kind habe ich gern mit anderen Kindern Rollen- und Fantasiespiele gespielt.	Stimme eher nicht zu	**1**
41	Ich sammle gern Informationen über Kategorien von Dingen, etwa Automarken oder Vogelarten. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
42	Es fällt mir schwer, mir vorzustellen, wie es wäre, jemand anderes zu sein. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
50	Es fällt mir sehr leicht, mit Kindern Fantasie- und Rollenspiele zu spielen.	Stimme eher nicht zu	**1**
Detailgenauigkeit · 4 / 10			
5	Ich bemerke oft leise Geräusche, die andere nicht wahrnehmen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
6	Ich achte meist auf Autokennzeichen oder ähnliche Zeichenfolgen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
9	Kalenderdaten faszinieren mich. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
12	Mir fallen oft Details auf, die andere nicht bemerken. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
19	Zahlen faszinieren mich. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
23	Mir fallen ständig Muster in den Dingen auf. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
28	Ich konzentriere mich meist eher auf das Gesamtbild als auf kleine Details.	Stimme eher nicht zu	**1**
29	Ich kann mir Telefonnummern nicht besonders gut merken.	Stimme eher nicht zu	**1**
30	Kleine Veränderungen in einer Situation oder im Aussehen einer Person fallen mir meist nicht auf.	Stimme eher nicht zu	**1**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
49	Ich kann mir die Geburtstage anderer nicht besonders gut merken.	Stimme eher nicht zu	**1**

Kommunikation · 4 / 10

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
7	Andere sagen mir häufig, dass etwas, das ich gesagt habe, unhöflich war, obwohl ich es für höflich hielt. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
17	Ich mag Smalltalk.	Stimme eher nicht zu	**1**
18	Wenn ich rede, kommen andere nicht immer leicht zu Wort. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
26	Ich merke häufig, dass ich nicht weiß, wie ich ein Gespräch in Gang halten soll. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
27	Es fällt mir leicht, zwischen den Zeilen zu lesen, wenn jemand mit mir spricht.	Stimme eher nicht zu	**1**
31	Ich merke, wenn sich jemand, der mir zuhört, zu langweilen beginnt.	Stimme eher nicht zu	**1**
33	Wenn ich telefoniere, bin ich mir nicht sicher, wann ich an der Reihe bin zu sprechen. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
35	Oft verstehe ich als Letzte(r) die Pointe eines Witzes. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**
38	Ich bin gut im Smalltalk.	Stimme eher nicht zu	**1**
39	Andere sagen mir oft, dass ich immer wieder von derselben Sache anfange. umgepolt	Stimme eher nicht zu	**0**

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