findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

ADHS- und Autismus-Test (AuDHD)

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**4. November 2026**	**34**	**00000054**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 4

3 Nächste Schritte S. 8

4 Ihren Termin vorbereiten S. 10

5 Ihre Antworten S. 11

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

Ihr Ergebnis

17 / 24 ADHS

20 / 42 Autismus

ADHS-Profil mit autistischen Merkmalen

Zwei Werte, gemeinsam gelesen

Ihr ASRS-Wert erreicht den Schwellenwert des Fragebogens (14 von 24), und Ihr Autismus-Wert liegt in einem Bereich, in dem sich auch viele Erwachsene mit ADHS ohne Autismus befinden. Eine Abklärung wird zeigen, ob diese Merkmale zum Autismus oder zur ADHS selbst gehören.

ADHS-Achse · ASRS-v1.1 Screener (6 Fragen) — **17 / 24 Hoch**

Niedrig · 0–9 | Mittel · 10–13 | Hoch · 14–24

Schwellenwert des Fragebogens: 14

Autismus-Achse · RAADS-14 Screen (14 Fragen) — **20 / 42 Mittel**

Niedrig · 0–13 | Mittel · 14–22 | Hoch · 23–42

veröffentlichter Schwellenwert: 14 · Orientierungswert der Website: 23 (nicht validiert)

Ihr Platz unter den 9 Profilen

	Autismus · Niedrig	**Autismus** · Mittel	**Autismus** · Hoch
ADHS Hoch	Überwiegend ADHS	Ihr Profil **ADHS mit autistischen Merkmalen**	Gemischt (AuDHD)
ADHS Mittel	Einige ADHS-Merkmale	Merkmale auf beiden Seiten	Autistisch mit ADHS-Merkmalen
ADHS Niedrig	Keines von beiden	Autistische Merkmale genauer ansehen	Überwiegend autistisch

Die ADHS-Achse im Detail

Ursprüngliche Auswertung des Fragebogens: Antworten in den grau hinterlegten Feldern des Formulars: 5 von 6 (der ursprüngliche Schwellenwert lag bei 4).

Die Autismus-Achse im Detail

Andere verstehen (Mentalisierung)		**8 / 21**
Soziale Angst		**4 / 12**
Sensorische Reaktivität		**8 / 9**

Merkmale, die nach Ihren Angaben schon vor dem Alter von 16 Jahren vorhanden waren: 5 von 13.

Was woher kommt

Diese 8 Fragen wurden von FindYourNeurotype als Denkanstöße formuliert. Sie sind keine Messung und ändern Ihr Profil nicht.

Gespräche	ADHS-Formulierung: 3 / 3 · Autismus-Formulierung: 1 / 3	**Die ADHS-Formulierung passt besser zu Ihnen**
Routinen und Veränderungen	ADHS-Formulierung: 3 / 3 · Autismus-Formulierung: 2 / 3	**Beide Formulierungen passen zu Ihnen**
Interessen	ADHS-Formulierung: 3 / 3 · Autismus-Formulierung: 2 / 3	**Beide Formulierungen passen zu Ihnen**
Stimulation	ADHS-Formulierung: 3 / 3 · Autismus-Formulierung: 2 / 3	**Beide Formulierungen passen zu Ihnen**

Was dieses Ergebnis verzerren kann

Stimmung (PHQ-2): 2 von 6 · Angst (GAD-2): 2 von 6

3 oder mehr: Ein ausführlicherer Fragebogen wird empfohlen.

Kein Hinweis: Ihre Antworten zu Stimmung und Angst sind niedrig, und Sie beschreiben Merkmale, die bis in die Kindheit zurückreichen, oder Sie konnten es nicht sagen.

Wie dieses Ergebnis berechnet wird

ADHS-Achse: die Summe Ihrer 6 Antworten im ASRS Screener (0 bis 24). Ein Wert von 14 oder mehr ist der Schwellenwert des Fragebogens bei dieser Auswertung.

Autismus-Achse: Ihr Wert im RAADS-14 Screen (0 bis 42). 14 ist der vom Autorenteam veröffentlichte Schwellenwert: In dessen Studie erfasste er 97 % der autistischen Erwachsenen, aber auch 54 % der Erwachsenen mit ADHS erreichten 14 oder mehr. Deshalb ergänzt dieser Test einen zweiten Orientierungswert bei 23, der von FindYourNeurotype gewählt und nicht durch eine Studie validiert wurde.

Die 9 Profile kombinieren die beiden Achsen. Diese Kombination wurde als solche nicht validiert: Lesen Sie sie als Orientierung dafür, was einen genaueren Blick verdient, nicht als Messung.

Die 8 Reflexionsfragen und die 6 Kontextfragen ändern Ihr Profil nie. Sie fügen nur Erklärungen hinzu.

Die Fragen werden in unserer deutschen Übersetzung gezeigt, die nicht in einer Validierungsstudie geprüft wurde.

Dieser Test ist eine Selbsteinschätzung. Nur eine Fachperson kann eine Diagnose stellen.

Quellen und Nachweise

ASRS-V1.1 Screener: Kessler RC, Adler L, Ames M, et al. Psychological Medicine 2005;35:245–256; scoring 0–24: Kessler RC, Adler LA, Gruber MJ, et al. International Journal of Methods in Psychiatric Research 2007;16:52–65. The 6-question Adult Self-Report Scale-Version1.1 (ASRS-V1.1) Screener is a subset of the 18-question Adult ADHD Self-Report Scale-Version1.1 (Adult ASRS-V1.1) Symptom Checklist. © New York University and the President and Fellows of Harvard College.

RAADS-14 Screen: Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. Used under the Creative Commons Attribution License 2.0. Its items come from the RAADS-R (Ritvo et al., 2011).

PHQ-2 and GAD-2: developed by Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke and colleagues, with an educational grant from Pfizer Inc.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Beide Seiten im Blick

Dass Sie ADHS-Merkmale und autistische Merkmale gemeinsam betrachtet haben, ist ein sinnvoller Schritt, denn beides überschneidet sich im Alltag oft stärker, als man von außen vermutet. Ihr Ergebnis lautet „ADHS-Profil mit autistischen Merkmalen": Auf der ADHS-Achse liegen Sie mit 17 von 24 Punkten im hohen Bereich, auf der Autismus-Achse mit 20 von 42 im mittleren. Im Alltag heißt das: Ihre Antworten ähneln stärker dem, was Erwachsene mit ADHS beschreiben, doch auch autistische Merkmale spielen eine spürbare Rolle.

Das Ergebnis sagt nichts darüber aus, was Sie „sind". Es ist eine Selbsteinschätzung, keine Diagnose. Die beiden Fragebögen sind veröffentlichte Instrumente; die Kreuzung ihrer Zonen zu Profilen ist dagegen eine Lesehilfe dieser Seite, die keine Studie überprüft hat.

Die ADHS-Achse: Aufschieben und Organisieren

Mit 17 Punkten liegen Sie klar über der Schwelle von 14, ab der dieser Fragebogen den hohen Bereich ansetzt. Nach der Originalauswertung des ASRS Screener erreichen Sie 5 von 6 Feldern, die ursprüngliche Schwelle liegt bei 4. Die sechs Fragen betreffen das Abschließen letzter Details, das Ordnen bei organisatorischen Aufgaben, das Erinnern an Termine, das Aufschieben gedankenintensiver Aufgaben, Zappeligkeit und das Gefühl, innerlich angetrieben zu sein.

Ihre Antworten zeichnen ein bestimmtes Bild: Das Aufschieben anspruchsvoller Aufgaben geben Sie als „sehr oft" an, Schwierigkeiten beim Abschließen der letzten Details und beim Ordnen von Dingen als „oft". Das ist ein Muster, das viele Erwachsene mit ADHS beschreiben: Der Anfang und das Ende eines Projekts kosten mehr Kraft als die Mitte. Dass Sie als Kind Aufmerksamkeits-, Organisations- oder Unruheschwierigkeiten hatten, passt dazu, denn ADHS beginnt in der Kindheit.

Die Autismus-Achse im Mittelfeld

Ihre 20 Punkte beim RAADS-14 Screen liegen zwischen der veröffentlichten Grenze von 14 und der zusätzlichen Markierung der Seite bei 23, die allerdings durch keine Studie bestätigt ist. Ihr Ergebnis fällt damit in den mittleren Bereich. Am höchsten liegt die sensorische Reaktivität mit 8 von 9: unangenehme Texturen auf der Haut und das Bedürfnis, sich bei Überforderung der Sinne zurückzuziehen, beides seit der Jugend. Beim Verstehen anderer (Mentalisieren) erreichen Sie 8 von 21, etwa bei der Frage, wann man mit Reden oder Zuhören dran ist, oder beim Erraten fremder Erwartungen. Am niedrigsten liegt die soziale Angst mit 4 von 12.

Fünf von 13 Merkmalen waren nach Ihrer Angabe schon vor dem 16. Lebensjahr da. Das deutet auf einen gewissen Verlauf seit der Jugend hin, ist aber kein klares Bild; die Fragen zur frühen Kindheit konnten Sie nicht beantworten.

Warum dieser mittlere Bereich schwer zu lesen ist: In der Validierungsstudie erkannte die Grenze von 14 zwar 97 Prozent der autistischen Erwachsenen, erreichten sie aber auch 54 Prozent der Erwachsenen mit ADHS ohne Autismus. Deren mittlerer Wert lag bei 15, in der autistischen Gruppe bei 32. Mit Ihrem hohen ADHS-Wert ist 20 daher kaum von dem zu trennen, was auch ADHS allein erzeugen kann.

Was woher kommen könnte

Die acht Reflexionsfragen sind Denkanstöße, keine Messung, und ändern Ihr Profil nicht. Bei den Gesprächen erkannten Sie die ADHS-Formulierung klar wieder (3 von 3), die autistische weniger (1 von 3). Mögliche Erklärung: Sie unterbrechen oder driften ab, weil Gedanken schneller sind als das Zuhören, nicht, weil Sie die Gesprächsregeln schwer erfassen. Möglich ist aber auch beides zugleich.

Bei Routinen, Interessen und Stimulation passten beide Formulierungen, die ADHS-Seite jeweils stärker. Eine Routine kann scheitern, weil sie nach wenigen Tagen langweilig wird, und zugleich Halt geben, wenn sie steht. Ein neues Thema kann Sie für Wochen packen und dann verblassen, während ein anderes Interesse tief und lang bleibt. Und Reize können suchen und überfordern: Mal fehlt Anregung, mal ist ein Raum schlicht zu laut. Ob dahinter Neugier, Unruhe, Sensibilität oder alles zusammen steckt, lässt sich so nicht entscheiden.

Wenn beides zusammenkommt

Bei Menschen mit Zügen aus beiden Bereichen können sich Eigenschaften verstärken oder gegenseitig bremsen. Denkbar ist ein Bedürfnis nach Neuem neben einem Bedürfnis nach Verlässlichkeit: Sie wünschen sich Struktur, halten sie aber nicht durch, oder Sie lieben Abwechslung und geraten bei unerwarteten Änderungen dennoch aus dem Takt. Auch das Soziale kann zwiespältig sein: Sie mögen Gespräche und Gesellschaft, doch Gruppen, unklare Erwartungen und Geräuschkulissen laufen auf Erschöpfung hinaus, die Sie danach zum Rückzug zwingt.

Auch die Aufmerksamkeit kann in zwei Richtungen ziehen: Ihr Blick für Details kann bei Tätigkeiten helfen, die Genauigkeit verlangen, aber das große Ganze und den Abschluss erschweren. Das sind Möglichkeiten, keine festgestellten Tatsachen und kein eigener Befund.

Was das Ergebnis verzerren kann

Bei Stimmung (2 von 6) und Angst (2 von 6) liegen Sie unter der Marke von 3, ab der ein ausführlicherer Fragebogen empfohlen wird. Es gibt also kein Signal, das Ihr Ergebnis besonders in Frage stellen würde. Dennoch gelten die allgemeinen Grenzen einer Online-Selbsteinschätzung: Sie hängt von Tagesform und Selbstbild ab, kann Alternativen wie Schlafmangel, Stress oder andere Ursachen nicht prüfen und ersetzt kein Gespräch, das Ihre Geschichte seit der Kindheit einbezieht. Niedergeschlagenheit und Anspannung können beide Achsen erhöhen, deshalb lohnt es sich, sie im Blick zu behalten.

Im Alltag umsetzen

Beim Aufschieben kann es helfen, den Anfang winzig zu machen: fünf Minuten, ein Satz, eine Datei öffnen. Für Abschlüsse können Sie die letzten Details als eigene kleine Aufgabe mit Termin einplanen, vielleicht gemeinsam mit einer vertrauten Person. Routinen halten oft besser, wenn sie an Bestehendes anknüpfen und Abwechslung zulassen, etwa zwei Varianten statt einer festen Abfolge.

Bei den Sinnen können Kleidung ohne störende Texturen, Ohrstöpsel und ein ruhiger Rückzugsort nach reizreichen Terminen entlasten. Planen Sie Erholung ein, bevor Sie überfordert sind. In Beziehungen kann es hilfreich sein, offen zu sagen, was Sie brauchen, etwa klare Absprachen statt Erraten von Erwartungen, oder Hinweise, wenn Sie unterbrochen haben. Zu Ihren möglichen Stärken zählen Begeisterungsfähigkeit, Blick für Details und die Fähigkeit, sich tief in Themen zu versenken.

Termin vorbereiten, Wege weiter

Für eine fachliche Abklärung sind Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie oder Psychotherapie sowie spezialisierte Ambulanzen geeignete Anlaufstellen, idealerweise mit Erfahrung bei Erwachsenen. Bringen Sie Beispiele aus der Kindheit und von heute mit, alte Zeugnisse samt Bemerkungen von Lehrkräften und, wenn möglich, Erinnerungen von Eltern oder Geschwistern, besonders zu den Jahren, die Sie selbst nicht mehr gut kennen.

Mögliche Fragen: Wie unterscheiden Sie in meinem Fall zwischen ADHS-bedingten und autistischen Merkmalen? Welche anderen Erklärungen müssen geprüft werden? Welche Unterstützung kommt auch ohne Diagnose in Frage? Als nächste Schritte passen zu Ihrem Profil auf dieser Seite besonders „Masking (CAT-Q)", „Zeitblindheit" und „Zurückweisungsempfindlichkeit (RSD)".

Wer seine Muster besser versteht, findet oft Wege, den Alltag freundlicher einzurichten. Das ist ein guter Ausgangspunkt, auch wenn offen bleibt, wohin die Abklärung führt.

Nächste Schritte

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

Aufmerksamkeit

Fünf-Minuten-Start bei schweren Aufgaben

Stellen Sie einen Timer auf fünf Minuten und beginnen Sie nur mit dem ersten Handgriff. Danach dürfen Sie entscheiden, ob Sie weitermachen.

5 min, bei Bedarf täglich

Organisation

Letzte Details als eigene Aufgabe

Schreiben Sie die Abschlussschritte eines Projekts auf eine eigene Liste mit festem Termin. So wird das Ende sichtbar und planbar.

10 min, einmal pro Projekt

Sinne

Rückzugsort nach Reizüberflutung

Richten Sie eine ruhige Ecke mit Ohrstöpseln und angenehmen Stoffen ein. Gehen Sie nach lauten oder vollen Terminen bewusst dorthin.

10 bis 20 min, nach Bedarf

Energie

Erholung vor der Erschöpfung

Planen Sie nach Gruppenterminen oder Gesprächen eine ruhige Pause fest im Kalender ein. Das schützt Ihre Kräfte, bevor sie aufgebraucht sind.

15 min, nach jedem Termin

Beziehungen

Bedürfnisse klar ansprechen

Sagen Sie vertrauten Personen konkret, was Ihnen hilft, etwa klare Absprachen oder einen kurzen Hinweis, wenn Sie unterbrochen haben. Das nimmt Druck aus Gesprächen.

5 min, bei Gelegenheit

Routinen

Routine an Bestehendes koppeln

Hängen Sie eine neue Gewohnheit an eine feste Tätigkeit wie Kaffee kochen und erlauben Sie zwei Varianten. So bleibt sie planbar und wird weniger langweilig.

2 min, täglich

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

ADHS- und Autismus-Test (AuDHD) · ADHS 17/24 · Autismus 20/42 · ADHS-Profil mit autistischen Merkmalen

Test durchgeführt am 4. November 2026 · Referenz 00000054

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

Jede Antwort und ihre Punkte.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, die letzten Details eines Projekts abzuschließen, wenn die anspruchsvollen Teile erledigt sind?	Oft	3
2	Wie oft haben Sie Schwierigkeiten, Ordnung in die Dinge zu bringen, wenn Sie eine Aufgabe erledigen müssen, die Organisation erfordert?	Oft	3
3	Wie oft haben Sie Probleme, sich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern?	Manchmal	2
4	Wenn Sie eine Aufgabe haben, die viel Nachdenken erfordert, wie oft vermeiden oder verschieben Sie den Beginn?	Sehr oft	4
5	Wie oft zappeln oder winden Sie sich, wenn Sie lange sitzen müssen?	Oft	3
6	Wie oft fühlen Sie sich übermäßig aktiv und fühlen den Drang, etwas zu tun, als ob Sie von einem Motor angetrieben würden?	Manchmal	2
7	Es fällt mir schwer zu verstehen, wie sich andere Menschen fühlen, wenn wir miteinander sprechen	Hat nie zugetroffen	0
8	Einige gewöhnliche Texturen, die andere nicht stören, fühlen sich für mich sehr unangenehm an, wenn sie meine Haut berühren	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	3
9	Es fällt mir sehr schwer, in Gruppen zu arbeiten und zu funktionieren	Trifft nur jetzt zu	2
10	Es ist schwierig herauszufinden, was andere Menschen von mir erwarten	Trifft nur jetzt zu	2
11	Ich weiß oft nicht, wie ich mich in sozialen Situationen verhalten soll	Traf nur zu, als ich jünger als 16 war	1
12	Ich kann mit Menschen plaudern und Smalltalk führen umgepolt	Trifft nur jetzt zu	1
13	Wenn ich mich von meinen Sinnen überwältigt fühle, muss ich mich isolieren, um sie abzuschalten	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	3
14	Wie man Freundschaften schließt und soziale Kontakte pflegt, ist mir ein Rätsel	Hat nie zugetroffen	0
15	Wenn ich mit jemandem spreche, fällt es mir schwer zu erkennen, wann ich mit Reden oder mit Zuhören an der Reihe bin	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	3
16	Manchmal muss ich mir die Ohren zuhalten, um schmerzhafte Geräusche auszublenden (wie Staubsauger oder Menschen, die zu viel oder zu laut reden)	Trifft nur jetzt zu	2
17	Es kann sehr schwer sein, Gesicht, Hand- und Körperbewegungen meines Gegenübers zu deuten, wenn wir miteinander sprechen	Hat nie zugetroffen	0
18	Ich konzentriere mich auf Details statt auf das große Ganze	Trifft jetzt zu und traf zu, als ich jung war	3

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
19	Ich nehme Dinge zu wörtlich, sodass mir oft entgeht, was andere sagen wollen	Hat nie zugetroffen	**0**
20	Ich gerate extrem aus der Fassung, wenn die Art, wie ich Dinge gern mache, plötzlich geändert wird	Hat nie zugetroffen	**0**
21	In Gesprächen schweife ich gedanklich ab oder falle anderen ins Wort, ohne es zu wollen.	Voll und ganz	**3**
22	Eine unerwartete Änderung in meinem Zeitplan bringt mich stark durcheinander.	Eher ja	**2**
23	Ich begeistere mich für ein neues Thema und lasse es nach ein paar Wochen wieder fallen.	Voll und ganz	**3**
24	Geräusche, Licht oder Texturen ermüden oder überwältigen mich schnell.	Eher ja	**2**
25	In Gesprächen fällt es mir schwer zu erfassen, was andere zwischen den Zeilen meinen.	Eher nicht	**1**
26	Es fällt mir schwer, eine Routine beizubehalten, auch wenn ich weiß, dass sie mir helfen würde.	Voll und ganz	**3**
27	Ich habe Lieblingsthemen, die mich seit Jahren faszinieren.	Eher ja	**2**
28	Ich langweile mich schnell und suche nach Neuem oder nach Action.	Voll und ganz	**3**
29	Hatten Sie schon vor dem Alter von 12 Jahren oft Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Organisation oder Unruhe?	Ja	**1**
30	Hatten Sie schon vor dem Alter von 12 Jahren Schwierigkeiten mit Beziehungen, Veränderungen oder Sinneseindrücken?	Ich weiß es nicht	**2**
31	Wenig Interesse oder Freude an Aktivitäten	An einzelnen Tagen	**1**
32	Sich niedergeschlagen, deprimiert oder hoffnungslos fühlen	An einzelnen Tagen	**1**
33	Sich nervös, ängstlich oder angespannt fühlen	An einzelnen Tagen	**1**
34	Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren	An einzelnen Tagen	**1**

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