findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Empathiequotient-Test (EQ)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Test	Datum	Fragen	Referenz
Empathie (EQ)	**1. September 2026**	**40**	**00000041**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihre Antworten S. 5

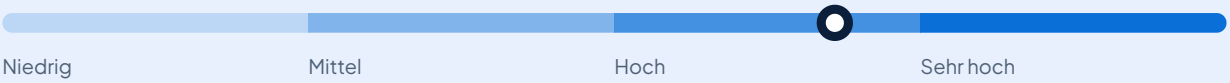
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

30 / 44

Hohes empathisches Profil

68 % der Höchstpunktzahl



Sie zeigen eine gut entwickelte empathische Fähigkeit. Sie sind wahrscheinlich für die emotionalen Zustände der Menschen um Sie herum empfänglich, können die Perspektive anderer leicht einnehmen und fühlen sich aufrichtig von ihren Erfahrungen bewegt. Sie neigen dazu, in sozialen Situationen reaktionsschnell zu sein und haben eine natürliche Neigung, andere zu unterstützen und einzubeziehen. Dieses Profil spiegelt eine starke sozio-emotionale Orientierung wider.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den Empathiequotient-Test durchzuführen und sich mit einem so persönlichen Thema auseinanderzusetzen. Ihr Ergebnis von 30 von 44 Punkten, was etwa 68,2 % entspricht, deutet auf eine überdurchschnittliche Empathie hin. Das bedeutet, dass Sie sich selbst als jemanden erleben, der die Gefühle, Gedanken und Perspektiven anderer Menschen gut wahrnehmen und nachempfinden kann. Solche Ergebnisse sind oft ein schönes Zeichen für emotionale Sensibilität und ein echtes Interesse am Wohlbefinden der Menschen um Sie herum. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Screening lediglich eine Momentaufnahme Ihrer Selbstwahrnehmung darstellt und keine klinische Diagnose ersetzt.

Ein überdurchschnittlicher Wert im Bereich Empathie zeigt häufig, dass Sie leicht Zugang zu den emotionalen Zuständen anderer finden, mitfühlend reagieren und oft ein verlässlicher Ansprechpartner für Freunde, Familie oder Kollegen sind. Gleichzeitig ist es hilfreich zu wissen, dass hohe Empathie manchmal auch mit erhöhter emotionaler Belastung einhergehen kann, besonders wenn man sich stark in die Sorgen anderer hineinversetzt. Dies ist keine Schwäche, sondern eine natürliche Begleiterscheinung eines feinfühligen Gemüts.

Um diese Stärke gut zu nutzen und gleichzeitig für sich selbst zu sorgen, könnte es hilfreich sein, bewusst Momente der Selbstfürsorge einzuplanen, damit Sie nicht in der emotionalen Erfahrung anderer aufgehen. Auch das Setzen gesunder Grenzen – etwa in Gesprächen, in denen viel emotionale Energie gefordert wird – kann Ihnen helfen, Ihre Empathie langfristig aufrechtzuerhalten, ohne sich erschöpft zu fühlen. Zudem könnte es bereichernd sein, Ihre empathischen Fähigkeiten aktiv in Bereichen einzusetzen, die Ihnen Freude bereiten, etwa im Ehrenamt, in beratenden Tätigkeiten oder im Umgang mit Menschen, die Unterstützung brauchen.

Sollten Sie das Bedürfnis haben, tiefer zu verstehen, wie sich Ihre Empathie auf Ihr Wohlbefinden oder Ihre Beziehungen auswirkt, empfehlen wir Ihnen, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen, etwa einem Psychologen oder einer Psychologin. Ein solches Gespräch kann wertvolle, individuelle Einblicke bieten und Sie dabei unterstützen, Ihre Stärken noch bewusster und nachhaltiger zu leben. Sie sind auf einem guten Weg, sich selbst besser zu verstehen – das allein ist schon ein wertvoller Schritt.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Hohes empathisches Profil

Hohe Empathie ist eine wertvolle zwischenmenschliche Stärke. Gleichzeitig lohnt es sich zu wissen, dass emotionale Ansteckung und übertriebene Beteiligung am Leid anderer manchmal zu Empathieermüdung führen können. Das Aufrechterhalten von Grenzen und die Entwicklung von Selbstfürsorgepraktiken helfen, Ihre Empathiekapazität ohne Burnout aufrechtzuerhalten.

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 gar nicht zu“ bis „Stimme voll zu“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Ich merke meistens, wenn sich jemand unwohl fühlt, auch wenn er nichts sagt.	Neutral	2
2	Es fällt mir leicht, mich in jemand anderen hineinzuversetzen.	Stimme nicht zu	1
3	Wenn ein Freund verärgert ist, kann ich meistens herausfinden, warum.	Stimme nicht zu	1
4	Ich bemerke von Natur aus kleine Veränderungen in der Mimik einer Person.	Neutral	2
5	Ich spüre, wenn ein Gespräch jemanden in eine unangenehme Lage gebracht hat.	Stimme nicht zu	1
6	Ich bin gut darin vorherzusagen, wie jemand auf eine Nachricht reagieren wird.	Neutral	2
7	Ich bemerke tendenziell, wenn sich jemand in einer Gruppe ausgeschlossen fühlt.	Neutral	2
8	Es fällt mir leicht, den Standpunkt von jemandem zu verstehen, auch wenn ich nicht zustimme.	Neutral	2
9	Ich merke meistens, wenn jemand verbirgt, wie er sich wirklich fühlt.	Stimme nicht zu	1
10	Ich bemerke schnell, wenn der Tonfall von jemandem nicht zu seinen Worten passt.	Neutral	2
11	Ich ertappe mich dabei, wie ich darüber nachdenke, wie eine Situation sich aus der Perspektive einer anderen Person anfühlt.	Neutral	2
12	Ich kann zwischen den Zeilen lesen, wenn jemand versucht, etwas indirekt zu kommunizieren.	Neutral	2
13	Ich neige dazu, subtile Hinweise darauf aufzunehmen, wie sich Menschen fühlen.	Neutral	2
14	Es fällt mir leicht, mir vorzustellen, wie es ist, in der Lage einer anderen Person zu sein.	Neutral	2
15	Ich weiß meistens, wann jemand Raum oder Trost braucht, ohne dass man es mir sagen muss.	Neutral	2
16	Wenn ich jemanden weinen sehe, verspüre ich einen starken Drang, ihm zu helfen.	Neutral	2
17	Wenn ein Freund wegen etwas ängstlich ist, neige ich dazu, mich ebenfalls ängstlich zu fühlen.	Neutral	2

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
18	Es fällt mir schwer, anderen beim Leiden zuzusehen, ohne selbst belastet zu sein.	Stimme nicht zu	**1**
19	Ich bin gerührt, wenn ich Menschen sehe, die nach langer Trennung wiedervereint werden.	Neutral	**2**
20	Ein leidendes Tier trifft mich tief.	Neutral	**2**
21	Wenn jemand gute Neuigkeiten mit mir teilt, freue ich mich aufrichtig für ihn.	Neutral	**2**
22	Ich fühle mich unwohl, wenn ich miterlebe, wie jemand gedemütigt wird.	Stimme nicht zu	**1**
23	Wenn ich von einer Tragödie in den Nachrichten höre, bleibt mir das für eine Weile emotional erhalten.	Stimme nicht zu	**1**
24	Es fällt mir schwer, unberührt zu bleiben, wenn jemand in meiner Nähe aufgebracht ist.	Neutral	**2**
25	Ich habe oft eine starke emotionale Reaktion beim Ansehen von Filmen oder beim Lesen über wahre Geschichten.	Neutral	**2**
26	Wenn jemand in meiner Nähe eine schwierige Zeit durchmacht, beeinflusst das meine eigene Stimmung.	Neutral	**2**
27	Ich empfinde Erleichterung, wenn ich weiß, dass jemand, dem ich wichtig bin, in Sicherheit ist.	Stimme nicht zu	**1**
28	Das Miterleben eines Akts der Freundlichkeit zwischen Fremden kann mich emotional bewegen.	Neutral	**2**
29	Es fällt mir leicht, meinen Kommunikationsstil je nach Gesprächspartner anzupassen.	Stimme nicht zu	**1**
30	Ich bin gut darin, Menschen in sozialen Situationen das Gefühl zu geben, sich wohl zu fühlen.	Neutral	**2**
31	Ich versuche von Natur aus, Menschen einzubeziehen, die aus einem Gespräch ausgeschlossen zu sein scheinen.	Neutral	**2**
32	Ich neige dazu, bei Freunden nachzufragen, wenn ich das Gefühl habe, dass etwas nicht stimmt.	Neutral	**2**
33	Es fällt mir leicht, jemanden zu trösten, der eine schwierige Zeit durchmacht.	Stimme nicht zu	**1**
34	Ich bin mir meistens der emotionalen Atmosphäre in einem Raum bewusst, wenn ich ihn betrete.	Stimme nicht zu	**1**
35	Ich versuche, während Gesprächen sensibel für die Bedürfnisse anderer zu sein.	Neutral	**2**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
36	Ich finde es natürlich, jemandem Mut zuzusprechen, der Schwierigkeiten hat.	Neutral	**2**
37	Wenn ich jemandem nicht zustimme, versuche ich, seine Gefühle zu verstehen, bevor ich antworte.	Neutral	**2**
38	Ich passe meinen Ton und mein Verhalten an den emotionalen Zustand der Menschen um mich herum an.	Stimme nicht zu	**1**
39	Es fällt mir im Allgemeinen leicht, Menschen das Gefühl zu geben, gehört und verstanden zu werden.	Neutral	**2**
40	Ich bemerke tendenziell, wenn sich Gruppendynamiken verändern, und versuche hilfreich zu reagieren.	Neutral	**2**