



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

# Hochsensibilität (HSP)

Neurodevelopmental Screening Report

---

PREPARED FOR

**James Wilson**

Report date: März 06, 2026



# Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

|    |                             |        |
|----|-----------------------------|--------|
| 01 | Overview & Score            | Page 3 |
| 02 | Category Breakdown          | Page 3 |
| 03 | Your Responses              | Page 3 |
| 04 | AI Interpretation by Claude | Page 6 |
| 05 | Recommendations             | Page 7 |
| 06 | Important Notice            | Page 7 |



# Hochsensibilität (HSP)

Neurodevelopmental Screening Report

138  
/ 162

Score

85%

Percentage

## High Sensory Processing Sensitivity (HSP)

### Result

Your responses suggest you are a Highly Sensitive Person (HSP) - a normal neurological trait shared by ~20% of the population. HSPs process information deeply and are sensitive

## Category Breakdown

| Category                  | Distribution           | Pts |
|---------------------------|------------------------|-----|
| Depth of processing       | <div><div></div></div> | 42  |
| Overstimulation           | <div><div></div></div> | 38  |
| Emotional responsivity    | <div><div></div></div> | 35  |
| Sensitivity to subtleties | <div><div></div></div> | 23  |

## Your Responses

Each answer contributed to your score.

| # | Question                                                                                                           | Your answer | Pts |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1 | I am easily overwhelmed by strong sensory input (bright lights, loud noises, strong smells).<br><div>Sensory</div> | 4           | 4   |
| 2 | I notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, and                                                    | 4           | 4   |



| #  | Question                                                                                                                                           | Your answer | Pts |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
|    | works of art.<br><input type="button" value="Sensory"/>                                                                                            |             |     |
| 3  | I am bothered by intense stimuli such as loud noises or chaotic scenes.<br><input type="button" value="Sensory"/>                                  | 4           | 4   |
| 4  | When I must compete or be observed performing a task, I become so nervous or shaky that I do much worse.<br><input type="button" value="Sensory"/> | 4           | 4   |
| 5  | Other people's moods affect me deeply.<br><input type="button" value="Emotional"/>                                                                 | 4           | 4   |
| 6  | I am deeply moved by the arts or music.<br><input type="button" value="Emotional"/>                                                                | 4           | 4   |
| 7  | I am conscientious and don't like making mistakes.<br><input type="button" value="Emotional"/>                                                     | 5           | 5   |
| 8  | I find myself needing to withdraw during busy days into bed or a darkened room.<br><input type="button" value="Cognitive"/>                        | 4           | 4   |
| 9  | Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting concentration or mood.<br><input type="button" value="Cognitive"/>                   | 4           | 4   |
| 10 | Changes in my life shake me up.<br><input type="button" value="Cognitive"/>                                                                        | 5           | 5   |
| 11 | I notice and enjoy fine details that others miss.<br><input type="button" value="Cognitive"/>                                                      | 4           | 4   |
| 12 | I am made uncomfortable by violent movies or TV shows.<br><input type="button" value="Emotional"/>                                                 | 4           | 4   |
| 1  | Unpleasant smells or textures are very difficult for me to                                                                                         | 4           | 4   |



| #      | Question                                                                                      | Your answer | Pts |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 3      | tolerate.<br><div>Sensory</div>                                                               |             |     |
| 1<br>4 | When I have a lot to do in a short time, I become overwhelmed.<br><div>Cognitive</div>        | 4           | 4   |
| 1<br>5 | I make it a point to avoid violent or disturbing news.<br><div>Emotional</div>                | 4           | 4   |
| 1<br>6 | I process information deeply and notice subtleties in my environment.<br><div>Cognitive</div> | 4           | 4   |
| 17     | I take time to process my feelings before acting on them.<br><div>Emotional</div>             | 4           | 4   |
| 1<br>8 | As a child, parents and teachers saw me as sensitive or shy.<br><div>Social</div>             | 4           | 4   |
| 1<br>9 | I have a rich and complex inner life.<br><div>Social</div>                                    | 5           | 5   |
| 2<br>0 | I find loud sounds physically painful.<br><div>Sensory</div>                                  | 4           | 4   |
| 2<br>1 | When someone tries to get me to do too much at once, I shut down.<br><div>Cognitive</div>     | 4           | 4   |
| 2<br>2 | I get rattled when I have a lot to do in a short time.<br><div>Social</div>                   | 4           | 4   |
| 2<br>3 | I have strong reactions to pain.<br><div>Emotional</div>                                      | 4           | 4   |
| 2<br>4 | I pick up on subtle social cues that others miss.<br><div>Social</div>                        | 5           | 5   |



| #      | Question                                                                        | Your answer | Pts |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 2<br>5 | Being overwhelmed by sensation makes me want to escape.<br><div>Emotional</div> | 5           | 5   |
| 2<br>6 | I need more recovery time after demanding situations.<br><div>Cognitive</div>   | 4           | 4   |
| 2<br>7 | I deeply feel the emotions of others around me.<br><div>Emotional</div>         | 4           | 4   |

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-5

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening auszufüllen und sich ehrlich mit Ihrer eigenen Wahrnehmungswelt auseinanderzusetzen. Ihr Ergebnis von 138 von 162 Punkten (85,2 %) deutet auf eine ausgeprägte sensorische Verarbeitungssensibilität hin – umgangssprachlich oft als Hochsensibilität bezeichnet. Wenn Sie sich in den Beschreibungen wiedererkannt haben, dass Sie Eindrücke besonders intensiv aufnehmen, schnell überreizt sind oder emotional tief berührt werden, dann sind Sie damit keineswegs allein. Schätzungen zufolge erleben etwa 15–20 % der Menschen die Welt auf ähnlich intensive Weise. Es handelt sich dabei nicht um eine Störung, sondern um eine Ausprägung des Temperaments, die sowohl Herausforderungen als auch besondere Stärken mit sich bringen kann.

Die Kategorieverteilung Ihres Ergebnisses zeichnet ein differenziertes Bild: Besonders hoch ausgeprägt sind bei Ihnen die Tiefe der Verarbeitung (42) und die Neigung zur Überstimulation (38), gefolgt von emotionaler Reaktionsfähigkeit (35) und der Sensibilität für feine Reize (23). Das bedeutet vermutlich, dass Sie Informationen und Erlebnisse sehr gründlich durchdenken und verarbeiten, dabei aber auch schneller an Ihre Kapazitätsgrenzen stoßen, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf Sie einwirken – seien es Geräusche, soziale Situationen oder emotionale Eindrücke.

Für den Alltag kann es hilfreich sein, bewusst Rückzugsräume und Erholungsphasen einzuplanen, in denen Sie zur Ruhe kommen und Eindrücke in Ihrem eigenen Tempo verarbeiten können. Auch das Setzen kleiner, klarer Grenzen – etwa bei der Anzahl sozialer Verpflichtungen an einem Tag – kann Überstimulation vorbeugen. Zudem lohnt es sich, Ihre Tiefe der Verarbeitung als Ressource zu begreifen: Viele hochsensible Menschen zeichnen sich durch Kreativität, Empathie und ein feines Gespür für Nuancen aus, die in vielen Lebensbereichen wertvoll sind.



Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening lediglich eine erste Orientierung bietet und keine klinische Diagnose ersetzt. Für ein tieferes Verständnis Ihrer individuellen Situation empfehlen wir Ihnen, das Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson zu suchen – etwa einem Psychologen oder einer auf Hochsensibilität spezialisierten Beratungsstelle. Mit dem richtigen Verständnis und passenden Strategien kann Hochsensibilität zu einer echten Bereicherung im Leben werden.

## Recommendations

Embrace your sensitivity as a strength. Create environments that respect your needs, practice regular downtime, and consider working with a therapist familiar with HSP to maximize your wellbeing.

### Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

**This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.**