



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Interozeptive Bewusstheit (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

James Wilson

Report date: März 08, 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 7
05	Recommendations	Page 8
06	Important Notice	Page 8



Interozeptive Bewusstheit (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

112
/ 160
Score

70%
Percentage

Good Interoceptive Awareness

Result

You demonstrate solid body awareness across most dimensions. You can notice, attend to, and respond to your body's signals in helpful ways. This is a valuable resource for

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Noticing		18
Not distracting		14
Not worrying		12
Attention regulation		16
Emotional awareness		20
Self regulation		16
Body listening		8
Trusting		8

Your Responses

Each answer contributed to your score.



#	Question	Your answer	Pts
1	Wenn ich angespannt bin, bemerke ich, wo sich die Spannung in meinem Körper befindet. noticing	Sehr oft	4
2	Ich bemerke, wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle. noticing	Oft	3
3	Ich bemerke, wenn ich mich in meinem Körper wohl fühle. noticing	Oft	3
4	Ich bemerke Veränderungen in meiner Atmung, etwa ob sie sich verlangsamt oder beschleunigt. noticing	Sehr oft	4
5	Ich bemerke Körperempfindungen nur, wenn sie sehr intensiv sind. not_distracting	Oft	2
6	Ich bemerke keine körperlichen Unwohlseinsempfindungen. not_distracting	Oft	2
7	Wenn ich Schmerzen oder Unbehagen verspüre, versuche ich, es zu ignorieren. not_distracting	Sehr oft	1
8	Wenn ich körperliche Schmerzen verspüre, werde ich aufgewühlt. not_worrying	Sehr oft	1
9	Wenn ich eine unangenehme Körperempfindung bemerke, mache ich mir Sorgen, dass etwas nicht stimmt. not_worrying	Oft	2
10	Ich kann eine unangenehme Körperempfindung bemerken, ohne mir darüber Sorgen zu machen. not_worrying	Sehr oft	4
11	Ich kann auf meine Atmung achten, ohne von dem abgelenkt zu werden, was um mich herum geschieht.	Oft	3



#	Question	Your answer	Pts
	attention_regulation		
1 2	Ich kann mein inneres Körpergefühl aufrechterhalten, auch wenn viel um mich herum passiert.	Oft	3
	attention_regulation		
1 3	Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, kann ich auf meine Körperhaltung achten.	Sehr oft	4
	attention_regulation		
1 4	Ich kann meine Aufmerksamkeit wieder auf meinen Körper lenken, wenn ich abgelenkt bin.	Oft	3
	attention_regulation		
1 5	Ich kann meine Aufmerksamkeit vom Denken auf das Wahrnehmen meines Körpers verlagern.	Oft	3
	attention_regulation		
1 6	Ich kann das Bewusstsein für meinen gesamten Körper aufrechterhalten, auch wenn ein Teil von mir schmerzt.	Oft	3
	attention_regulation		
17	Ich bin in der Lage, mich bewusst auf meinen Körper als Ganzes zu konzentrieren.	Sehr oft	4
	attention_regulation		
1 8	Ich bemerke, wie sich mein Körper verändert, wenn ich wütend bin.	Oft	3
	emotional_awareness		
1 9	Wenn etwas in meinem Leben nicht stimmt, kann ich es in meinem Körper spüren.	Sehr oft	4
	emotional_awareness		
2 0	Ich bemerke, dass sich mein Körper nach einer ruhigen Erfahrung anders anfühlt.	Sehr oft	4
	emotional_awareness		
2	Ich bemerke, dass meine Atmung frei und leicht wird, wenn ich	Oft	3



#	Question	Your answer	Pts
1	mich wohl fühle. emotional_awareness		
2 2	Ich bemerke, wie sich mein Körper verändert, wenn ich mich glücklich/fröhlich fühle. emotional_awareness	Oft	3
2 3	Wenn ich mich überwältigt fühle, finde ich einen ruhigen Ort in mir. self_regulation	Oft	3
2 4	Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper lenke, fühle ich Ruhe. self_regulation	Sehr oft	4
2 5	Ich kann meine Atmung nutzen, um Anspannung zu reduzieren. self_regulation	Sehr oft	4
2 6	Wenn ich in Gedanken versunken bin, kann ich meinen Geist beruhigen, indem ich mich auf meinen Körper/meine Atmung konzentriere. self_regulation	Sehr oft	4
2 7	Ich höre auf meinen Körper, um mich über meinen emotionalen Zustand zu informieren. body_listening	Oft	3
2 8	Wenn ich aufgewühlt bin, nehme ich mir Zeit, um zu erkunden, wie sich mein Körper anfühlt. body_listening	Sehr oft	4
2 9	Ich höre auf meinen Körper, um zu erfahren, was ich tun soll. body_listening	Oft	3
3 0	Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. trusting	Sehr oft	4
3	Ich fühle, dass mein Körper ein sicherer Ort ist.	Sehr oft	4



#	Question	Your answer	Pts
1	trusting		
3	Ich vertraue meinen Körperempfindungen.		
2	trusting	Sehr oft	4

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-5

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening zur interozeptiven Bewusstheit auszufüllen. Sich mit der eigenen Wahrnehmung von Körpersignalen auseinanderzusetzen, ist ein wertvoller Schritt der Selbstreflexion, den nicht viele Menschen bewusst gehen. Ihr Ergebnis von 112 von 160 Punkten, was 70 Prozent entspricht, zeigt eine insgesamt gute interozeptive Bewusstheit – also eine solide Fähigkeit, innere Körperempfindungen wahrzunehmen und sinnvoll einzuordnen. Das ist ein schöner Ausgangspunkt, und es ist völlig normal, dass einzelne Bereiche unterschiedlich stark ausgeprägt sind.

Schaut man sich die einzelnen Kategorien genauer an, ergibt sich ein differenziertes Bild. Besonders stark zeigen sich Ihre emotionale Wahrnehmung (20 Punkte) sowie die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu regulieren (16) und sich selbst zu beruhigen (16 Punkte bei Self_regulation). Das deutet darauf hin, dass Sie recht gut erkennen, wie sich Emotionen körperlich äußern, und über Strategien verfügen, mit Anspannung umzugehen. Etwas geringer ausgeprägt sind die Bereiche „Body_listening“ und „Trusting“ mit jeweils 8 Punkten. Das könnte bedeuten, dass es Ihnen manchmal schwerfällt, dem Körper als verlässliche Informationsquelle zu vertrauen oder aktiv auf seine Signale zu hören, bevor Beschwerden stärker werden.

Hier lohnt es sich, sanft anzusetzen. Regelmäßige Körperscans oder kurze Achtsamkeitsübungen können helfen, die Verbindung zum Körper spielerisch zu vertiefen, ohne Druck aufzubauen. Auch Bewegungsformen wie Yoga oder Tai Chi fördern erfahrungsgemäß das Vertrauen in körperliche Signale. Ein Journaling, in dem Sie festhalten, wie sich bestimmte Gefühle körperlich anfühlen, kann zusätzlich das Bewusstsein schärfen und Muster sichtbar machen.

Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening lediglich eine orientierende Momentaufnahme darstellt und keine klinische Diagnose ersetzt. Es kann jedoch ein hilfreicher Gesprächseinstieg sein. Wenn Sie tiefergehende Fragen zu Ihrer Körperwahrnehmung haben oder das Gefühl haben, dass bestimmte Bereiche Sie im Alltag belasten, sprechen Sie gerne mit einer qualifizierten Fachperson, etwa einem Psychotherapeuten oder einer Ärztin mit entsprechender Erfahrung. Mit der richtigen Unterstützung lässt



sich die eigene Körperwahrnehmung wunderbar weiterentwickeln.

Recommendations

Maintain and deepen your practice. Explore advanced body-mind practices: somatic experiencing, tai chi, or body-based psychotherapy. Share this skill with others - teaching body awareness amplifies your own.

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.