findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Vollständiger Neurotyp-Test

Selbsteinschätzung der neurologischen Entwicklung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**18. April 2026**	**30**	**00000032**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 5

4 Ihren Termin vorbereiten S. 6

5 Ihre Antworten S. 7

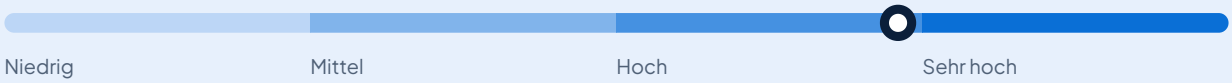
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

88 / 120

Mehrere deutlich ausgeprägte Merkmale

73 % der Höchstpunktzahl



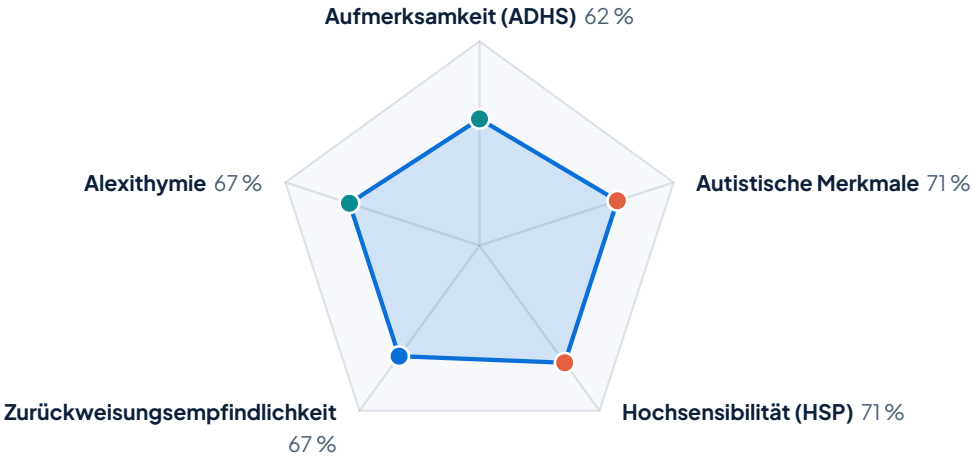
Ihre Gesamtpunktzahl ist hoch: Mehrere Dimensionen dieses Fragebogens sind in Ihren Antworten deutlich vorhanden. Die Werte pro Dimension zeigen, ob das an einer oder zwei Dimensionen liegt oder an mehreren. Dieser kurze Fragebogen kann nicht sagen, ob es sich um ADHS, Autismus oder etwas anderes handelt: Hochsensibilität, Zurückweisungsempfindlichkeit und Alexithymie sind Merkmale, keine Diagnosen, und auch Angst, Erschöpfung oder Stress können diese Werte erhöhen.

Nach Bereich

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

Autistische Merkmale	**71 %**	17 / 24
Hochsensibilität (HSP)	**71 %**	17 / 24
Zurückweisungsempfindlichkeit	**67 %**	16 / 24
Alexithymie	**67 %**	16 / 24
Aufmerksamkeit (ADHS)	**62 %**	15 / 24

Am wenigsten ausgeprägt Am stärksten ausgeprägt



Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Aufmerksamkeit (ADHS) · 62 %

Alexithymie · 67 %

Am stärksten ausgeprägt

Autistische Merkmale · 71 %

Hochsensibilität (HSP) · 71 %

Es braucht Mut, sich diesen fünf Dimensionen der eigenen Persönlichkeit so offen zu stellen, und allein die Tatsache, dass Sie sich die Zeit für dieses Screening genommen haben, verdient Anerkennung. Ihr Radar zeichnet das Bild eines Menschen mit deutlich ausgeprägten neurodivergenten Zügen in mehreren Bereichen gleichzeitig – nicht nur eine einzelne Spitze, sondern ein ganzes Profil, das sich gegenseitig durchdringt. Mit einem Gesamtwert von 73,3 Prozent liegt ein signifikant neurodivergentes Profil vor, das darauf hindeutet, dass Ihr Erleben von Welt, Beziehungen und eigenem Innenleben in mehrfacher Hinsicht anders verdrahtet ist als bei den meisten Menschen.

Die stärkste Ausprägung zeigt sich bei der Ablehnungsempfindlichkeit, mit einem sehr hohen Wert von 22 von 24 Punkten. Das bedeutet vermutlich, dass Kritik – selbst die sanfteste oder nur vermutete – bei Ihnen keine milde Unannehmlichkeit auslöst, sondern eine Welle aus echtem, körperlich spürbarem Schmerz. Vielleicht lesen Sie eine kurze Nachricht dreimal, um herauszufinden, ob der Ton darin etwas Negatives verbirgt. Vielleicht sagen Sie in Meetings lieber gar nichts, aus Angst, falsch verstanden zu werden, oder Sie überarbeiten E-Mails minutenlang, um jede mögliche Angriffsfläche zu entfernen. Viele Menschen mit diesem Muster entwickeln ein ausgeprägtes People-Pleasing – sie spüren die Stimmungen anderer scheinbar, bevor diese selbst sie bemerken, und passen sich lieber an, als das

Risiko einer Zurückweisung einzugehen.

Besonders aufschlussreich wird es im Zusammenspiel mit Ihrem zweithöchsten Wert, der Aufmerksamkeits- und Exekutivfunktions-Dimension mit 20 von 24 Punkten. Diese Kombination entspricht sehr genau dem, was in der Fachliteratur als ADHS-RSD-Kreislauf beschrieben wird, ein Muster, das der ADHS-Forscher William Dodson bei erwachsenen Betroffenen, besonders bei spät diagnostizierten Frauen, immer wieder beobachtet hat. Die exekutive Dysregulation des ADHS – Schwierigkeiten mit Planung, Impulskontrolle, Reizfilterung – sorgt dafür, dass soziale Situationen unvorhersehbarer und fehleranfälliger erlebt werden. Gleichzeitig macht die hohe Ablehnungsempfindlichkeit jeden kleinen sozialen Ausrutscher zu einem emotionalen Beben. Die beiden Dimensionen befeuern sich gegenseitig: Die Impulsivität führt zu Situationen, die Zurückweisung wahrscheinlicher machen, und die Angst vor Zurückweisung bindet wiederum so viel mentale Energie, dass die Konzentration weiter leidet.

Von innen fühlt sich das oft an wie ein ständiges inneres Wettrennen zwischen dem Wunsch, spontan und lebendig zu sein, und der lähmenden Sorge, dabei jemanden zu verletzen oder selbst verletzt zu werden. Viele beschreiben ein Gefühl chronischer Erschöpfung, das nicht durch Schlaf allein zu beheben ist – und das ergibt biologisch durchaus Sinn, wenn das Nervensystem gleichzeitig mit Reizüberflutung, sozialer Wachsamkeit und dem Versuch, alles im Griff zu behalten, beschäftigt ist. Es ist keine Charakterschwäche, sondern die logische Konsequenz eines Systems, das in mehreren Kanälen gleichzeitig auf Hochtouren läuft.

Angesichts dessen, wie deutlich die Ablehnungsempfindlichkeit als dominante Dimension hervortritt, könnte der wertvollste nächste Schritt der spezialisierte RSD-12–Test sein, der ein feineres, differenzierteres Bild dieser Facette liefern kann. Bitte denken Sie daran, dass dieses Screening keine klinische Diagnose ersetzt, sondern lediglich einen ersten, orientierenden Einblick bietet. Was auch immer die nächsten Schritte sind – das Verstehen des eigenen inneren Musters ist bereits ein wertvoller Anfang auf dem Weg zu mehr Selbstmitgefühl.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Mehrere deutlich ausgeprägte Merkmale

Wenn diese Merkmale Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen oder Ihr Wohlbefinden belasten, sprechen Sie mit einer ärztlichen oder psychologischen Fachperson. Wenn Sie vorher den Test zu Ihrer höchsten Dimension machen, kann das helfen, dieses Gespräch vorzubereiten.

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

Vollständiger Neurotyp-Test · 88 / 120 (73 %) · Mehrere deutlich ausgeprägte Merkmale

Am stärksten ausgeprägt: Autistische Merkmale (71 %), Hochsensibilität (HSP) (71 %), Zurückweisungsempfindlichkeit (67 %)

Test durchgeführt am 18. April 2026 · Referenz 00000032

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 „Nie“ bis „Immer“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Aufmerksamkeit (ADHS) · 15 / 24			
1	Ich habe Schwierigkeiten, die letzten Details eines Projekts abzuschließen, sobald die schwierigen Teile erledigt sind.	Oft	**3**
2	Ich habe Schwierigkeiten, die Dinge in Ordnung zu bringen, wenn ich eine Aufgabe erledigen muss, die Organisation erfordert.	Manchmal	**2**
3	Ich habe Probleme, mich an Termine oder Verpflichtungen zu erinnern.	Manchmal	**2**
4	Wenn ich eine Aufgabe habe, die viel Nachdenken erfordert, vermeide ich es oder verzögere den Anfang.	Oft	**3**
5	Ich zappele oder bewege Hände oder Füße, wenn ich lange sitzen muss.	Manchmal	**2**
6	Ich fühle mich überaktiv und gezwungen, Dinge zu tun, als ob mich ein Motor antreibt.	Oft	**3**
Autistische Merkmale · 17 / 24			
7	Ich nehme kleine Geräusche in meiner Umgebung wahr, die andere zu überhören scheinen.	Oft	**3**
8	Ich konzentriere mich eher auf kleine Details als auf das Gesamtbild.	Oft	**3**
9	Es fällt mir schwer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.	Manchmal	**2**
10	Es fällt mir schwer zu erkennen, was jemand fühlt, nur indem ich sein Gesicht ansehe.	Oft	**3**
11	Beim Lesen einer Geschichte fällt es mir schwer, die Motive einer Figur zu erkennen.	Oft	**3**
12	Es fällt mir schwer, mir vorzustellen, wie es wäre, jemand anders zu sein.	Oft	**3**
Hochsensibilität (HSP) · 17 / 24			
13	Ich werde leicht von starken Sinnesreizen wie hellem Licht, starken Gerüchen oder lauten Geräuschen überwältigt.	Oft	**3**
14	Ich nehme die Stimmungen anderer wahr und werde davon beeinflusst.	Oft	**3**
15	Ich gerate aus dem Gleichgewicht, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.	Oft	**3**
16	Ich finde es unangenehm, wenn vieles gleichzeitig passiert.	Oft	**3**
17	Ich werde von Kunst oder Musik tief berührt.	Oft	**3**

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
18	Ich erschrecke leicht.	Manchmal	**2**
Zurückweisungsempfindlichkeit · 16 / 24			
19	Ich empfinde intensiven emotionalen Schmerz, wenn ich eine Ablehnung spüre, real oder eingebildet.	Oft	**3**
20	Leichte Kritik fühlt sich verheerend an, weit mehr als andere zu erleben scheinen.	Oft	**3**
21	Ich meide Situationen, in denen ich scheitern oder beurteilt werden könnte, selbst wenn ich weiß, dass ich Erfolg haben könnte.	Oft	**3**
22	Ich versuche, es allen recht zu machen, um die Möglichkeit der Ablehnung zu vermeiden.	Manchmal	**2**
23	Nach einer wahrgenommenen Ablehnung grübele ich stundenlang oder tagelang darüber nach.	Manchmal	**2**
24	Die Angst vor Ablehnung hält mich davon ab, Dinge zu verfolgen, die ich wirklich will.	Oft	**3**
Alexithymie · 16 / 24			
25	Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen, was ich fühle.	Oft	**3**
26	Es fällt mir schwer, meine Gefühle in Worte zu fassen.	Oft	**3**
27	Ich habe Gefühle, die ich nicht genau identifizieren kann.	Manchmal	**2**
28	Ich rede lieber über tägliche Aktivitäten als über meine Gefühle.	Oft	**3**
29	Wenn andere mich fragen, wie ich mich fühle, weiß ich nicht, was ich sagen soll.	Manchmal	**2**
30	Ich konzentriere mich eher auf körperliche Empfindungen als auf emotionale.	Oft	**3**