findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Psychose-Risiko-Selbsttest (PQ-16)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Lena Müller	**27. April 2026**	**16**	**DCED7F28**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

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

Ihr Ergebnis

8 / 16

Klinische Abklärung empfohlen

50 % der Höchstpunktzahl



Ihr Wert erreicht oder überschreitet den klinischen Grenzwert (6 oder mehr bejahte Items). In der Originalstudie von Ising et al. (2012) identifizierte dieser Schwellenwert mit guter Sensitivität und Spezifität Personen mit erhöhtem Risiko für eine frühe psychotische Störung. Das bedeutet NICHT, dass Sie an Schizophrenie leiden. Es bedeutet, dass ein persönliches klinisches Interview empfohlen wird, um besser zu verstehen, was Sie erleben.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das erfordert Mut und Selbstreflexion, besonders wenn es um Themen geht, die mit ungewöhnlichen Wahrnehmungen, Gedanken oder Gefühlen zu tun haben. Viele Menschen erleben in bestimmten Lebensphasen – etwa unter Stress, in Zeiten großer Veränderung oder bei Schlafmangel – ungewöhnliche innere Erfahrungen. Das bedeutet nicht automatisch, dass etwas „falsch" mit Ihnen ist. Es zeigt vielmehr, dass Sie gerade eine Phase durchleben, die es wert ist, genauer und einfühlsam betrachtet zu werden.

Ihr Ergebnis von 8 von 16 Punkten (50,0%) liegt in einem Bereich, der als „klinische Abklärung empfohlen" eingestuft wird. Wichtig ist zu verstehen: Dies ist ein Screening-Instrument, kein diagnostisches Verfahren. Der PQ-16 wurde entwickelt, um mögliche Anzeichen zu erfassen, die genauer angeschaut werden sollten – er sagt nichts darüber aus, ob tatsächlich eine psychische Erkrankung vorliegt. Ein erhöhter Wert kann viele Ursachen haben, von vorübergehendem Stress bis hin zu Erfahrungen, die eine fachliche Einordnung verdienen. Das Ergebnis ist ein Hinweis, kein Urteil.

In dieser Situation können einige Schritte hilfreich sein. Zunächst kann es entlastend sein, mit einer Person Ihres Vertrauens – einem Freund, Familienmitglied oder einer nahestehenden Person – über das zu sprechen, was Sie gerade beschäftigt. Offenheit nimmt oft den Druck aus belastenden Erfahrungen. Zusätzlich können Strukturen wie regelmäßiger Schlaf, Bewegung und der bewusste Umgang mit Stress und Substanzen wie Alkohol oder Cannabis das allgemeine Wohlbefinden stabilisieren. Auch das Führen eines kurzen Tagebuchs über Ihre Erfahrungen kann helfen, Muster zu erkennen und diese später mit einer Fachperson zu besprechen.

Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich zeitnah an eine qualifizierte Fachperson wenden – etwa an einen Psychiater, eine Psychotherapeutin oder Ihre Hausarztpraxis. Dort kann Ihr Erleben sorgfältig, einfühlsam und ohne Vorverurteilung eingeordnet werden. Viele Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, finden mit professioneller Unterstützung Wege zu mehr Klarheit und innerer Stabilität. Sie sind mit dieser Erfahrung nicht allein, und Hilfe anzunehmen ist ein starker, hoffnungsvoller Schritt nach vorn.

Nächste Schritte

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

Empfehlung

Klinische Abklärung empfohlen

Vereinbaren Sie so bald wie möglich einen Termin bei einer Psychiaterin/einem Psychiater oder einer klinischen Psychologin/einem klinischen Psychologen. Bringen Sie dieses Ergebnis mit. Frühe Abklärung und Unterstützung verbessern die Prognose jeder Störung des psychotischen Spektrums erheblich - und die meisten Personen mit einem Ergebnis über dem Schwellenwert entwickeln tatsächlich KEINE Störung. Bei Krise, Suizidgedanken oder Gefühl der Unsicherheit kontaktieren Sie sofort den Notdienst (112).

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

Psychose-Risiko-Selbsttest (PQ-16) · 8 / 16 (50 %) · Klinische Abklärung empfohlen

Test durchgeführt am 27. April 2026 · Referenz DCED7F28

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 „Nein“ bis „Ja“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Ich habe wenig Interesse an Dingen, die mir früher Freude bereiteten.	Nein	**0**
2	Mir scheint oft, ich erlebe Ereignisse genau so, wie sie zuvor passiert sind.	Nein	**0**
3	Manchmal rieche oder schmecke ich Dinge, die andere nicht riechen oder schmecken können.	Nein	**0**
4	Ich höre oft ungewöhnliche Geräusche wie Klopfen, Klicken, Zischen, Klatschen oder Klingeln in den Ohren.	Nein	**0**
5	Ich war manchmal verwirrt darüber, ob etwas, das ich erlebte, real oder eingebildet war.	Nein	**0**
6	Wenn ich eine Person oder mich selbst im Spiegel anschaue, habe ich gesehen, wie sich das Gesicht direkt vor meinen Augen veränderte.	Nein	**0**
7	Ich werde extrem ängstlich, wenn ich Menschen zum ersten Mal treffe.	Ja	**1**
8	Ich habe Dinge gesehen, die andere offenbar nicht sehen können.	Nein	**0**
9	Meine Gedanken sind manchmal so stark, dass ich sie fast hören kann.	Nein	**0**
10	Ich hatte das Gefühl, dass eine Person oder Kraft um mich herum war, obwohl ich niemanden sehen konnte.	Ja	**1**
11	Ich habe das Gefühl, dass Teile meines Körpers sich verändert haben oder anders funktionieren.	Nein	**0**
12	Mir wurde gesagt oder angedeutet, dass mein Verhalten ungewöhnlich oder seltsam sei.	Nein	**0**
13	Ich werde oft von entfernten Geräuschen abgelenkt, die ich normalerweise nicht wahrnehme.	Nein	**0**
14	Ich habe Dinge gehört, die andere nicht hören können, wie Stimmen von Menschen, die flüstern oder sprechen.	Nein	**0**
15	Ich habe oft Schwierigkeiten, mich auszudrücken, wenn ich mit anderen spreche, obwohl ich weiß, was ich sagen will.	Nein	**0**
16	Ich habe oft das Gefühl, dass andere etwas gegen mich haben.	Nein	**0**