



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Prokrastinations-Test (Lay GPS)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Sophie Martin

Report date: Januar 20, 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 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



Prokrastinations-Test (Lay GPS)

Neurodevelopmental Screening Report

63

/ 80

Score

79%

Percentage

High Procrastination

Result

Procrastination significantly impacts your daily life, causing stress and missed deadlines.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Decisional		18
Avoidant		22
Arousal		23

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Ich erledige oft Aufgaben, die ich schon Tage früher plante. procrastination	Stimme zu	3
2	Ich erledige meine Arbeit generell ohne unnötige Verzögerung. procrastination	Neutral	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Wenn ich eine Frist habe, vergeude ich oft Zeit mit anderen Dingen. procrastination	Neutral	2
4	Ich sende Antworten oder Zahlungen generell vor dem Fälligkeitsdatum. procrastination	Stimme zu	1
5	Ich zögere im Allgemeinen, bevor ich Arbeit beginne. procrastination	Neutral	2
6	Ich bin in der Regel pünktlich bei Terminen. procrastination	Stimme zu	1
7	Ich habe oft Arbeit zu erledigen, beginne aber erst in letzter Minute. procrastination	Stimme zu	3
8	Ich ziehe es vor, Aufgaben sofort anzugehen statt sie aufzuschieben. procrastination	Stimme zu	1
9	Ich fange sofort mit der Arbeit an, auch bei unangenehmen Aufgaben. procrastination	Neutral	2
10	Ich vergeude Zeit mit Trivialem, bevor ich das Wichtige angehe. procrastination	Stimme zu	3
11	Ich priorisiere meine wichtigsten Aufgaben und gehe sie zuerst an. procrastination	Stimme zu	1
12	Ich bin eine entschlossene Person, die schnell handelt. procrastination	Stimme zu	1
13	Ich plane Aktivitäten weit vor den Fristen.	Stimme zu	1



#	Question	Your answer	Pts
	procrastination		
1 4	Ich finde mich oft in einem Last-Minute-Rush um Fristen zu erfüllen. procrastination	Stimme zu	3
1 5	Ich komme immer wieder in Rückstand und muss mich beeilen. procrastination	Stimme zu	3
1 6	Ich lasse selten Dinge bis zum letzten Moment. procrastination	Stimme zu	1
17	Ich ertappe mich oft dabei zu denken: 'Ich mache das morgen'. procrastination	Stimme zu	3
1 8	Ich denke und handle generell entschlossen ohne zu zögern. procrastination	Neutral	2
1 9	Ich erledige generell alles, was ich für einen Tag plane. procrastination	Stimme zu	1
2 0	Ich sage ständig 'Ich mache das morgen' und komme nie dazu. procrastination	Stimme zu	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-5

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Screening-Test zu Prokrastinationsmustern auszufüllen. Ihr Ergebnis von 63 von 80 Punkten (78,8 %) deutet auf ausgeprägte Tendenzen zum Aufschieben hin. Wenn Sie sich in diesem Ergebnis wiedererkennen, sind Sie damit keineswegs allein – Aufschiebeverhalten gehört zu den am weitesten verbreiteten menschlichen Erfahrungen und betrifft Menschen in nahezu jeder Lebensphase, unabhängig von Intelligenz, Motivation oder Willenskraft. Es handelt sich nicht um einen Charakterfehler, sondern oft um ein komplexes Zusammenspiel aus Emotionsregulation, Entscheidungsprozessen und individuellen Reaktionsmustern auf Stress.



Die Kategorienaufteilung Ihres Ergebnisses gibt dabei interessante Hinweise: Der Bereich „Arousal“ (23 Punkte) deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise unter Zeitdruck oder in aufregenden Momenten am produktivsten arbeiten – manche Menschen empfinden diesen Nervenkitzel sogar als motivierend. Der „Avoidant“-Bereich (22 Punkte) kann darauf hinweisen, dass das Aufschieben manchmal dazu dient, unangenehmen Aufgaben oder der Angst vor Bewertung auszuweichen. Der „Decisional“-Bereich (18 Punkte) legt nahe, dass Entscheidungsfindung selbst manchmal zur Hürde wird, bevor überhaupt mit einer Aufgabe begonnen werden kann. Diese drei Facetten zusammen zeichnen ein Bild, das sehr individuell und vielschichtig ist.

Es gibt einige sanfte, alltagstaugliche Ansätze, die vielen Menschen helfen: Das Zerlegen großer Aufgaben in kleine, klar definierte Schritte kann die anfängliche Hürde erheblich senken. Auch das bewusste Schaffen einer strukturierten Umgebung mit festen Zeitfenstern für konzentriertes Arbeiten – etwa nach der Pomodoro-Technik – kann helfen, den ersten Schritt leichter zu machen. Ebenso lohnt es sich, den eigenen Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Unsicherheit oder Überforderung achtsam zu beobachten, da diese oft der eigentliche Auslöser des Aufschiebens sind.

Bitte denken Sie daran, dass dieser Test ein orientierendes Screening-Instrument ist und keine klinische Diagnose ersetzt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Prokrastination Ihren Alltag spürbar belastet, kann ein Gespräch mit einer qualifizierten Fachperson – etwa einem Psychologen oder Coach – wertvolle, individuell zugeschnittene Unterstützung bieten. Veränderung ist möglich, und bereits kleine Schritte können spürbare Erleichterung bringen.

Recommendations

Consider a coach or therapist specializing in ADHD or executive dysfunction. CBT is effective.

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.