



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Bildschirm-Sucht-Test (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Kenji Tanaka

Report date: März 17, 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



Bildschirm-Sucht-Test (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

61

/ 80

Score

76%

Percentage

Moderate Screen Addiction

Result

Screen use significantly problematic, affecting relationships, sleep, work, or mental health.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Wie oft bleiben Sie länger an Ihrem Bildschirm als beabsichtigt? usage	Oft	3
2	Wie oft vernachlässigen Sie Haushaltsaufgaben für	Manchmal	2



#	Question	Your answer	Pts
	Bildschirme? neglect		
3	Wie oft bevorzugen Sie digitale Unterhaltung gegenüber sozialen Interaktionen? social	Manchmal	2
4	Wie oft beschweren sich andere über Ihre Bildschirmzeit? social	Oft	3
5	Wie oft leidet Ihre Leistung unter Ihrer Bildschirmzeit? performance	Manchmal	2
6	Wie oft checken Sie Ihr Telefon als erstes nach dem Aufwachen? priority	Oft	3
7	Wie oft fühlen Sie sich ängstlich oder reizbar ohne Bildschirme? withdrawal	Oft	3
8	Wie oft nutzen Sie Bildschirme, um Problemen zu entfliehen? escape	Oft	3
9	Wie oft ertappen Sie sich dabei, Ihre nächste Sitzung zu erwarten? anticipation	Manchmal	2
10	Wie oft befürchten Sie, dass ein Leben ohne Bildschirme leer wäre? fear	Oft	3
11	Wie oft sagen Sie 'noch ein paar Minuten' und verbringen viel mehr Zeit? control	Oft	3
12	Wie oft haben Sie versucht, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, und sind gescheitert?	Oft	3



#	Question	Your answer	Pts
	control		
1 3	Wie oft verbergen Sie, wie viel Zeit Sie an Bildschirmen verbringen? honesty	Oft	3
1 4	Wie oft verlieren Sie Schlaf wegen spätabendlicher Bildschirmnutzung? sleep	Oft	3
1 5	Wie oft denken Sie an Bildschirme, wenn Sie offline sind? preoccupation	Oft	3
1 6	Wie oft fühlen Sie sich deprimiert oder nervös, wenn Sie offline sind? mood	Oft	3
17	Wie oft wählen Sie Bildschirmzeit gegenüber Zeit mit anderen? social	Oft	3
1 8	Wie oft beeinträchtigt die Bildschirmnutzung Ihre Beziehungen? impact	Manchmal	2
1 9	Wie oft werden Sie defensiv, wenn jemand Ihre Bildschirmgewohnheiten hinterfragt? defensive	Oft	3
2 0	Wie oft beeinträchtigt die Bildschirmnutzung Ihre Gesundheit (Augen, Schlaf)? impact	Oft	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)
claude-sonnet-4-20250514



Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, den Bildschirm-Sucht-Test auszufüllen und sich ehrlich mit Ihrem Umgang mit digitalen Medien auseinanderzusetzen. Das ist ein wichtiger und mutiger erster Schritt. Ihr Ergebnis von 61 von 80 Punkten, was einem Wert von 76,3% entspricht, deutet auf einen moderaten Grad an bildschirmbezogenen Herausforderungen hin. Bitte wissen Sie: Sie sind mit diesen Erfahrungen nicht allein. In unserer heutigen, stark vernetzten Welt erleben sehr viele Menschen ähnliche Muster im Umgang mit Bildschirmzeit, und dieses Ergebnis sagt nichts über Ihren Charakter oder Ihre Willenskraft aus.

Schauen wir uns die einzelnen Bereiche etwas genauer an: Der Wert bei „Nutzungszeit“ (18) und „Kontrollverlust“ (16) fällt vergleichsweise hoch aus, was darauf hindeuten kann, dass die Zeit vor Bildschirmen manchmal länger wird als geplant, oder dass es schwerfällt, geplante Pausen tatsächlich einzuhalten. Der Bereich „Emotionsregulation“ (15) deutet möglicherweise darauf hin, dass Bildschirme gelegentlich genutzt werden, um mit Stress, Langeweile oder unangenehmen Gefühlen umzugehen. Der etwas niedrigere Wert bei „Entzugserscheinungen“ (12) ist ein positives Zeichen und zeigt, dass die Verbindung zu digitalen Geräten möglicherweise noch nicht so tief verankert ist, wie es bei stärker ausgeprägten Mustern der Fall wäre.

Es gibt viele kleine, machbare Schritte, die helfen können. Feste bildschirmfreie Zeiten – etwa während der Mahlzeiten oder in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen – können erste spürbare Veränderungen bringen. Es kann auch hilfreich sein, sich bewusst zu fragen, welches Bedürfnis gerade hinter dem Griff zum Bildschirm steckt, und alternative Wege zu finden, um mit Gefühlen wie Stress oder Langeweile umzugehen, zum Beispiel durch Bewegung, Gespräche oder kreative Beschäftigungen. Auch das Ausschalten von Benachrichtigungen kann den ständigen Impuls, das Gerät zu prüfen, deutlich reduzieren.

Bitte denken Sie daran, dass dieser Test ein Screening-Instrument ist und keine klinische Diagnose darstellt. Er kann jedo

Recommendations

Consider a structured digital detox. CBT adapted for screen addiction 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.