



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Schlafqualitäts-Test (PSQI/Epworth)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Ana Santos

Report date: Februar 26, 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 5
06	Important Notice	Page 6



Schlafqualitäts-Test (PSQI/Epworth)

Neurodevelopmental Screening Report

31

/ 42

Score

74%

Percentage

Poor Sleep - Medical Consultation Advised

Result

Sleep is significantly disrupted. Linked to depression, anxiety, and cognitive impairment.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Sleep quality		10
Daytime dysfunction		9
Sleep disturbance		12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Wie bewerten Sie in den letzten Monaten Ihre allgemeine Schlafqualität? global_quality	Ziemlich schlecht	2
2	Wie lange brauchen Sie normalerweise um einzuschlafen? latency	31-60 Min	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich tatsächlich pro Nacht? duration	5-6 Stunden	2
4	Wie oft wachen Sie nachts auf und können nicht wieder einschlafen? disturbance	2 Nächte/Woche	2
5	Wie oft fühlen Sie sich beim Einschlafen zu heiß oder zu kalt? disturbance	2 Nächte/Woche	2
6	Wie oft stören Lärm, Licht oder Unbehagen Ihren Schlaf? disturbance	2 Nächte/Woche	2
7	Wie oft nehmen Sie Schlafmittel? medication	2 Nächte/Woche	2
8	Wie oft hatten Sie Schwierigkeiten, beim Fahren oder beim Umgang mit anderen wach zu bleiben? dysfunction	2 Nächte/Woche	2
9	Wie oft hatten Sie Schwierigkeiten, den Enthusiasmus aufrechtzuerhalten? enthusiasm	2 Nächte/Woche	2
10	Einschlafwahrscheinlichkeit: Beim Lesen epworth	Mäßige Möglichkeit	2
11	Einschlafwahrscheinlichkeit: Beim Fernsehen epworth	Mäßige Möglichkeit	2
12	Einschlafwahrscheinlichkeit: In einem öffentlichen Raum epworth	Mäßige Möglichkeit	2
13	Einschlafwahrscheinlichkeit: Als Beifahrer für eine Stunde epworth	Mäßige Möglichkeit	2
1	Einschlafwahrscheinlichkeit: Nachmittags im Liegen	Mäßige Möglichkeit	2



#	Question	Your answer	Pts
4	epworth		

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Schlafqualitäts-Screening-Test auszufüllen. Sich mit dem eigenen Schlaf auseinanderzusetzen und ehrlich zu reflektieren, wie erholsam die Nächte tatsächlich sind, erfordert Aufmerksamkeit und Mut. Viele Menschen erleben Phasen, in denen der Schlaf nicht so erfrischend ist, wie sie es sich wünschen, und Sie sind mit dieser Erfahrung keineswegs allein. Ihre Ergebnisse zeigen, dass Ihr Körper und Geist gerade wichtige Signale senden, die es wert sind, ernst genommen zu werden.

Ihr Gesamtwert von 31 von 42 Punkten (73,8 %) deutet darauf hin, dass Ihre Schlafqualität derzeit spürbar beeinträchtigt ist. Die Aufschlüsselung zeigt, dass sowohl die grundlegende Schlafqualität als auch Störungen während des Schlafs und Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit tagsüber betroffen sind. Das bedeutet, dass sich die Herausforderungen wahrscheinlich nicht nur nachts, sondern auch in Ihrem Alltag bemerkbar machen – etwa durch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder eine geringere Energie. Wichtig ist: Dies ist ein Screening-Instrument, das erste Hinweise liefert, keine medizinische oder psychologische Diagnose. Es dient dazu, ein Gespür für mögliche Muster zu bekommen, die genauer betrachtet werden sollten.

Es gibt einige sanfte Schritte, die Sie bereits jetzt in Ihren Alltag integrieren können. Eine feste Schlafenszeit sowie eine beruhigende Abendroutine – etwa gedämpftes Licht, das Vermeiden von Bildschirmen und entspannende Rituale wie Lesen oder Atemübungen – können helfen, den Körper auf Ruhe einzustimmen. Auch der bewusste Umgang mit Koffein, Bildschirmzeit und körperlicher Aktivität tagsüber kann einen positiven Unterschied machen. Ein Schlaftagebuch zu führen, in dem Sie Schlafzeiten, Aufwachphasen und Ihr Befinden tagsüber notieren, kann zudem wertvolle Erkenntnisse liefern, die Sie mit einer Fachperson teilen können.

Da Ihre Ergebnisse auf eine deutlichere Beeinträchtigung hindeuten, empfehlen wir Ihnen herzlich, mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer

Recommendations



Consult a doctor or sleep specialist. CBT-I is the most effective first-line treatment.

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.