DEINE ANTWORTEN VERSTEHEN

Autismus

Dieser Bericht verwendet ausschließlich erfundene Antworten. Er zeigt den Aufbau der Auswertung, nicht das Ergebnis einer realen Person.

28 / 28

BEANTWORTETE FRAGEN

Reflexion

VERWENDETE METHODE

Ein Überblick über deine Erfahrungen

Der Bericht ordnet deine Antworten nach Themen. Er vergibt keinen Autismus-Score und schätzt nicht ein, ob du autistisch bist. Es handelt sich um eigene, nicht klinisch validierte Reflexionsfragen.

Was du konkret beschreibst

Unerwartete Änderungen beanspruchen viel Kraft. - Trifft zu

Ich weiß, welche Fragen ich einer Fachperson stellen möchte. - Trifft zu

Das sind die zwei beantworteten Aussagen mit der höchsten Zustimmung, keine Hinweise auf eine Autismus-Wahrscheinlichkeit. Auch niedrige Zustimmung wird wortgetreu gezeigt.

Dieser Selbsttest enthält eigene Reflexionsfragen zu Kommunikation, Wahrnehmung und Routinen. Er ist kein AQ, kein klinisch validiertes Autismusscreening und erkennt oder widerlegt Autismus nicht. Der Bericht beschreibt konkrete Antworten ohne Autismus-Prozentwert, Schwellenwert oder Diagnose.

Auf den nächsten Seiten: Zahlen verstehen, konkrete Antworten einordnen und persönliche Notizen für ein Gespräch festhalten.

01 / DEIN BERICHT

Deine eigenen Angaben im Überblick

Diese Grafik zählt Antwortpositionen, keine Symptome oder Diagnosen.

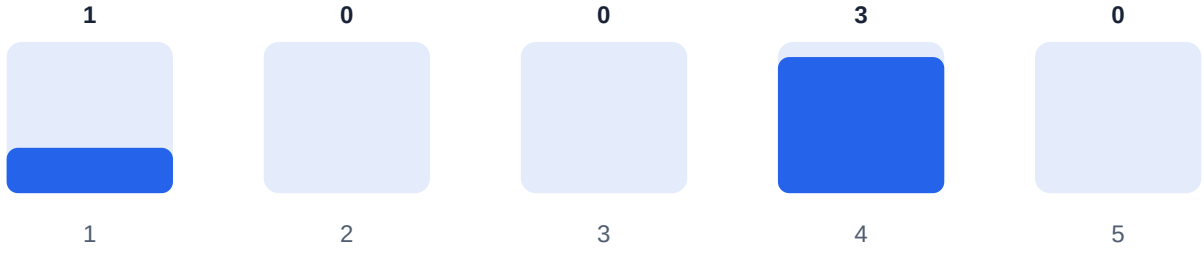
Dein Thema

Eher oder ganz zugestimmt: 3 / 8 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



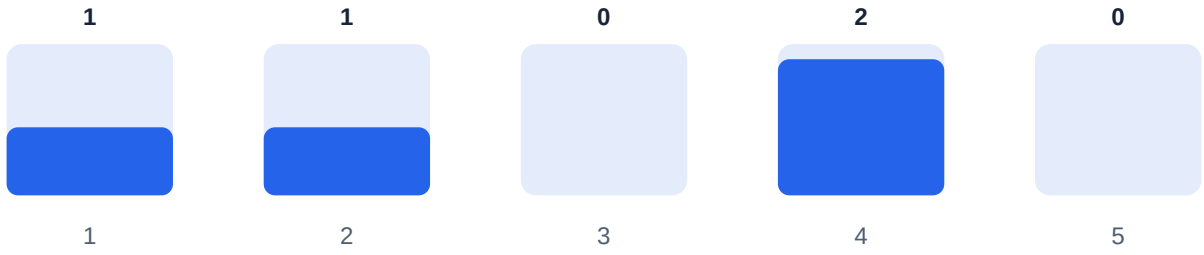
Beziehungen & Unterstützung

Eher oder ganz zugestimmt: 3 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Erholung & Energie

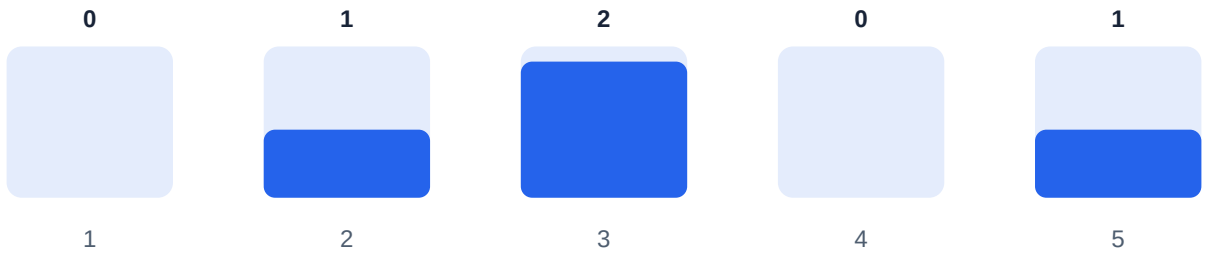
Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Deine eigenen Angaben im Überblick / FORTSETZUNG

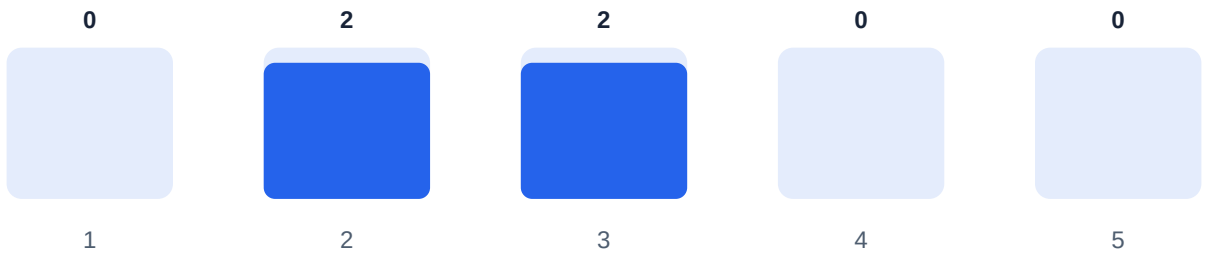
Erfahrungen & Präferenzen

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Alltag & Organisation

Eher oder ganz zugestimmt: 0 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Nächste Schritte

Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



Die Stufen 1 bis 5 entsprechen der Reihenfolge der Antworten von „Trifft nicht zu“ bis „Trifft zu“. Höher bedeutet mehr Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen, nicht mehr oder weniger Gesundheit. Positive und belastende Erfahrungen werden nicht zu einem Krankheitswert verrechnet.

02 / DEIN BERICHT

Von Antworten zu konkreten Situationen

Drei Beispiele aus den ersten beantworteten Themenbereichen. Pro Bereich zeigen wir eine Aussage mit der jeweils höchsten Zustimmung - auch wenn diese insgesamt gering ist. Das ist keine Rangfolge deiner wichtigsten Probleme. Alle Antworten stehen im Anhang.

Dein Thema

Unerwartete Änderungen beanspruchen viel Kraft.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Beziehungen & Unterstützung

Meine Belastung erschwert den Kontakt zu anderen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

Erholung & Energie

Meine Belastung begleitet mich bis in die Ruhezeiten.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?

03 / DEIN BERICHT

Dein nächster Schritt

1

Eine Situation beschreiben

Wähle eine Antwort, die dich beschäftigt. Notiere, wann du diese Erfahrung machst und was dabei hilfreich oder schwierig ist.

2

Den Kontext ergänzen

Seit wann besteht das? In welchen Lebensbereichen tritt es auf? Was könnte sonst eine Rolle spielen? Der Fragebogen beantwortet diese Fragen nicht abschließend.

3

Unterstützung passend wählen

Bei Belastung oder offenen Fragen kannst du unabhängig vom Wert fachliche Unterstützung suchen. Nimm deine Beispiele und Fragen zum Gespräch mit.

Hilfsangebote und Gesprächsbogen

Das möchte ich beim nächsten Gespräch ansprechen:

04 / DEIN BERICHT

Methode, Quellen und Grenzen

Dieser Selbsttest enthält eigene Reflexionsfragen zu Kommunikation, Wahrnehmung und Routinen. Er ist kein AQ, kein klinisch validiertes Autismusscreening und erkennt oder widerlegt Autismus nicht. Der Bericht beschreibt konkrete Antworten ohne Autismus-Prozentwert, Schwellenwert oder Diagnose.

Deine Antworten sind eine Selbstauskunft. Der Bericht wird automatisch erstellt, nicht ärztlich geprüft. Eine Diagnose erfordert eine fachliche Untersuchung. Der Bericht ersetzt keine Behandlung, bewertet keine berufliche Eignung und ist kein Notfallinstrument.

Die eigenen Ergänzungsfragen sind nicht klinisch validiert oder repräsentativ normiert. Antwortanzahlen beziehen sich nur auf die aufgeführten Aussagen. Lücken werden gezeigt und nicht als niedrige Ausprägung gewertet.

05 / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

1	**Unausgesprochene Erwartungen in Gesprächen sind für mich schwer zu erkennen.**	Dein Thema · Teils / teils
2	**Ich bereite soziale Situationen bewusst vor.**	Dein Thema · Trifft eher nicht zu
3	**Nach sozialen Kontakten brauche ich Zeit allein zur Erholung.**	Dein Thema · Trifft eher zu
4	**Vorhersehbare Abläufe erleichtern mir den Alltag.**	Dein Thema · Teils / teils
5	**Unerwartete Änderungen beanspruchen viel Kraft.**	Dein Thema · Trifft zu
6	**Bestimmte Geräusche, Stoffe oder Gerüche empfinde ich als intensiv.**	Dein Thema · Trifft eher zu
7	**Ich vertiefe mich gern ausführlich in besondere Interessengebiete.**	Dein Thema · Trifft nicht zu
8	**Ich kann anderen mitteilen, welche Form der Kommunikation mir hilft.**	Dein Thema · Teils / teils
9	**Meine Belastung erschwert den Kontakt zu anderen.**	Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher zu
10	**Ich bemerke körperliche Anspannung rechtzeitig.**	Erholung & Energie · Trifft eher nicht zu
11	**Ich erkenne Situationen, in denen meine Belastung zunimmt.**	Erfahrungen & Präferenzen · Teils / teils
12	**Ich verschiebe wichtige Erledigungen wegen meiner Belastung.**	Alltag & Organisation · Trifft eher nicht zu
13	**Meine Belastung begleitet mich bis in die Ruhezeiten.**	Erholung & Energie · Trifft eher zu
14	**Ich kann benennen, was eine schwierige Situation erleichtert.**	Erfahrungen & Präferenzen · Teils / teils

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich weiß, welche Fragen ich einer Fachperson stellen möchte.**	Nächste Schritte · Trifft zu
16	**Ich kann einer vertrauten Person erklären, wie es mir geht.**	Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher zu
17	**Ich finde im Tagesverlauf Momente der Erholung.**	Erholung & Energie · Trifft nicht zu
18	**Ich brauche mehr Zeit als vorgesehen für alltägliche Aufgaben.**	Alltag & Organisation · Teils / teils
19	**Ich fühle mich in Gesprächen mit meinen Bedürfnissen gehört.**	Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher zu
20	**Ich habe Raum, eine schwierige Situation zu verlassen.**	Erfahrungen & Präferenzen · Trifft eher nicht zu
21	**Ich kann Veränderungen über längere Zeit nachvollziehen.**	Nächste Schritte · Teils / teils
22	**Ich schaffe es, notwendige Pausen einzuplanen.**	Alltag & Organisation · Trifft eher nicht zu
23	**Ich kann erkennen, wann meine Energiereserven nachlassen.**	Erholung & Energie · Trifft eher zu
24	**Ich kann meine Aufgaben in überschaubare Schritte aufteilen.**	Alltag & Organisation · Teils / teils
25	**Ich kann eine hilfreiche Anpassung in meinem Alltag ausprobieren.**	Erfahrungen & Präferenzen · Trifft zu
26	**Ich habe Zugang zu einer Anlaufstelle für weitere Fragen.**	Nächste Schritte · Trifft eher zu
27	**Ich habe Kontakt zu Menschen, bei denen ich mich nicht verstellen muss.**	Beziehungen & Unterstützung · Trifft nicht zu
28	**Ich kann einen kleinen nächsten Schritt in meinen Alltag einplanen.**	Nächste Schritte · Teils / teils