DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Schizotypie

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Ungewöhnliche Verknüpfungen

Du beschreibst ungewöhnlich starke persönliche oder symbolische Verknüpfungen. Dass ein Eindruck bedeutsam wirkt, belegt keine tatsächliche Botschaft oder Verbindung.

2

Wahrnehmungseindrücke

Du beschreibst gelegentlich schwer einzuordnende Sinneseindrücke oder ein unwirkliches Umgebungsgefühl. Diese Angaben erklären weder ihre Ursache noch, was tatsächlich außerhalb deiner Wahrnehmung geschah. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Wahrnehmungseindrücke: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

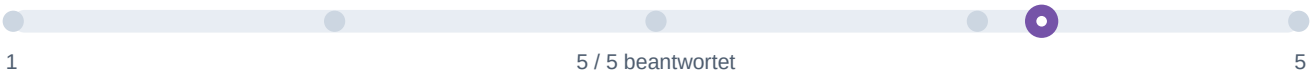
Notiere zu einem irritierenden Eindruck auch Schlaf, Umgebung und Anspannung. Welche Informationen fehlen dir noch?

02 / DEIN BERICHT

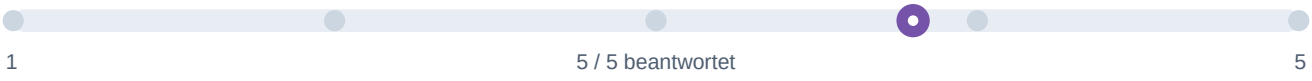
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

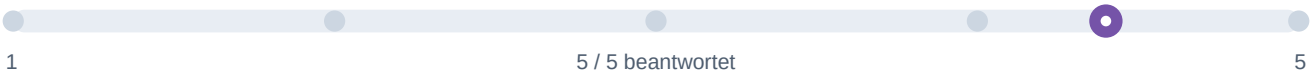
Ungewöhnliche Verknüpfungen **4,2 / 5**



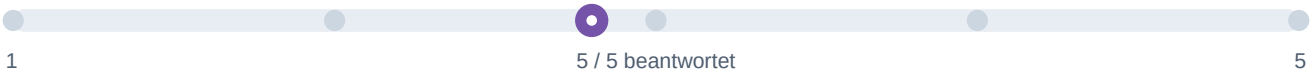
Wahrnehmungseindrücke **3,8 / 5**



Soziale Unsicherheit **4,4 / 5**



Gedanken und Ausdruck **2,8 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Der Bericht beschreibt ungewöhnliche Eindrücke, persönliche Verknüpfungen und dein Erleben von Gesprächen. Er bestätigt keine äußeren Botschaften, Absichten anderer oder Erkrankung.

Dein Ergebnis in Worten

Ungewöhnliche Verknüpfungen: Du beschreibst ungewöhnlich starke persönliche oder symbolische Verknüpfungen. Dass ein Eindruck bedeutsam wirkt, belegt keine tatsächliche Botschaft oder Verbindung.

Wahrnehmungseindrücke: Du beschreibst gelegentlich schwer einzuordnende Sinneseindrücke oder ein unwirkliches Umgebungsgefühl. Diese Angaben erklären weder ihre Ursache noch, was tatsächlich außerhalb deiner Wahrnehmung geschah.

Wahrnehmungseindrücke: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: Ich kann gewöhnlich unterscheiden, was ich tatsächlich gesehen habe und was ich mir dazu vorgestellt habe. | Trifft eher zu

Aussage 10: Ein ungewöhnlicher Sinneseindruck beschäftigt mich gelegentlich länger als die Situation selbst. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Notiere zu einem irritierenden Eindruck auch Schlaf, Umgebung und Anspannung. Welche Informationen fehlen dir noch?

04 / DEIN BERICHT

Ungewöhnliche Verknüpfungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um gedankliche Verknüpfungen und die Bedeutung, die sich subjektiv mit einem Ereignis verbindet. Zustimmung bestätigt keine verborgenen Zusammenhänge.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst ungewöhnlich starke persönliche oder symbolische Verknüpfungen. Dass ein Eindruck bedeutsam wirkt, belegt keine tatsächliche Botschaft oder Verbindung.

Skalenrichtung: weniger ungewöhnliche Verknüpfungen / mehr ungewöhnliche Verknüpfungen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Eine lebhafte Vorstellung kann sich vorübergehend ähnlich eindrücklich anfühlen wie eine Erinnerung.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Wenn mir etwas merkwürdig vorkommt, prüfe ich gewöhnlich mehrere mögliche Erklärungen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen auffälligen Zufall: Was hast du beobachtet, und welche Bedeutung hast du ihm zunächst gegeben?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Wahrnehmungseindrücke

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen die Klarheit und Vertrautheit deiner subjektiven Eindrücke. Sie erklären nicht, wodurch ein Eindruck entstanden ist.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst gelegentlich schwer einzuordnende Sinneseindrücke oder ein unwirkliches Umgebungsgefühl. Diese Angaben erklären weder ihre Ursache noch, was tatsächlich außerhalb deiner Wahrnehmung geschah.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger irritierende Eindrücke / mehr irritierende Eindrücke.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Ich kann gewöhnlich unterscheiden, was ich tatsächlich gesehen habe und was ich mir dazu vorgestellt habe.

Deine Antwort: Trifft eher zu (in der Berechnung umgepolt)

Frage 10: Ein ungewöhnlicher Sinneseindruck beschäftigt mich gelegentlich länger als die Situation selbst.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere zu einem irritierenden Eindruck auch Schlaf, Umgebung und Anspannung. Welche Informationen fehlen dir noch?

06 / DEIN BERICHT

Soziale Unsicherheit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt Unsicherheit beim Deuten von Begegnungen. Er liefert keine Aussage darüber, was andere tatsächlich über dich denken.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Unsicherheit darüber, wie andere dich sehen oder was sie beabsichtigen. Das erfasst dein Erleben und bestätigt keine Beobachtung oder feindliche Absicht anderer.

Skalenrichtung: weniger Unsicherheit beim Deuten / mehr Unsicherheit beim Deuten.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Ich kann meist akzeptieren, dass ein Verhalten mehrere harmlose Erklärungen haben kann.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 14: Ich fühle mich in Gesprächen manchmal stärker beobachtet, als ich es begründen kann.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Nimm ein Gespräch als Beispiel. Welche Worte wurden tatsächlich gesagt, und was hast du zusätzlich hineininterpretiert?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Gedanken und Ausdruck

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier wird beschrieben, wie du Gedanken ordnest und mit anderen teilst. Ein ungewöhnlicher Kommunikationsstil ist keine Diagnose.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „geringerer erlebter Erklärungsaufwand“ und „höherer erlebter Erklärungsaufwand“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: geringerer erlebter Erklärungsaufwand / höherer erlebter Erklärungsaufwand.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Andere bitten mich manchmal, den Zusammenhang meiner Gedanken genauer zu erklären.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich verwende Bilder oder Vergleiche, die für mich klarer sind als für andere.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Erkläre einen Gedanken zunächst in einem einfachen Satz und ergänze erst danach die Verbindungen. Welche Form wird besser verstanden?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Ungewöhnliche Verknüpfungen

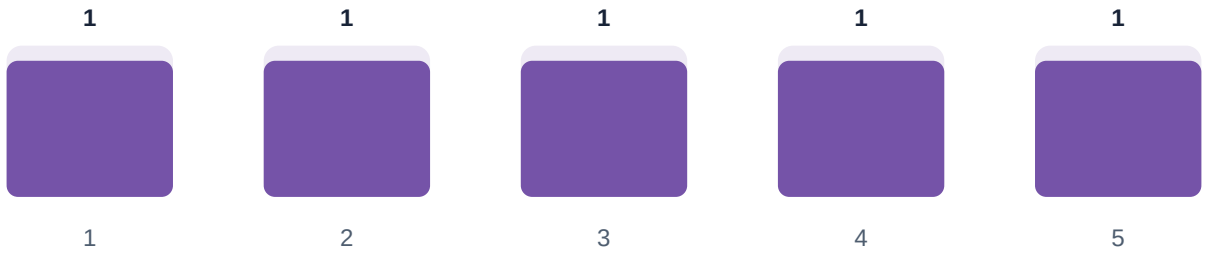
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Wahrnehmungseindrücke. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Notiere zu einem irritierenden Eindruck auch Schlaf, Umgebung und Anspannung. Welche Informationen fehlen dir noch?

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Die selbst formulierten Aussagen sind nicht klinisch validiert und kein SPQ oder anderes Originalverfahren. Sie erfassen subjektiv berichtete Erfahrungen und können weder Schizotypie, eine Persönlichkeitsstörung noch eine Psychose feststellen oder ausschließen. Ungewöhnliche Eindrücke werden nicht als Tatsachen bestätigt. Schlaf, Stress, Kultur und Situation können das Erleben beeinflussen; der Bericht ermittelt keine Ursache.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.26 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Zufälle wirken auf mich manchmal persönlich bedeutsam, obwohl mir dafür ein Beleg fehlt.**
Ungewöhnliche Verknüpfungen | Trifft eher zu

2 **Ein alltäglicher Gegenstand kann in meinen Gedanken eine ungewöhnlich starke symbolische Bedeutung bekommen.**
Ungewöhnliche Verknüpfungen | Trifft zu

3 **Eine lebhafte Vorstellung kann sich vorübergehend ähnlich eindrücklich anfühlen wie eine Erinnerung.**
Ungewöhnliche Verknüpfungen | Teils / teils

4 **Ich kann zwischen einer interessanten Vermutung und einer belegten Tatsache gut unterscheiden.**
Ungewöhnliche Verknüpfungen | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

5 **Wenn mir etwas merkwürdig vorkommt, prüfe ich gewöhnlich mehrere mögliche Erklärungen.**
Ungewöhnliche Verknüpfungen | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

6 **Gelegentlich bin ich unsicher, ob ein leises Geräusch von außen kam oder ob ich es nur erwartet habe.**
Wahrnehmungseindrücke | Teils / teils

7 **Nach einem intensiven Tag wirkt meine Umgebung manchmal für einen Moment unwirklich.**
Wahrnehmungseindrücke | Trifft zu

8 **Ich finde meist eine klare Beschreibung für das, was ich gerade wahrnehme.**
Wahrnehmungseindrücke | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet

9 **Ich kann gewöhnlich unterscheiden, was ich tatsächlich gesehen habe und was ich mir dazu vorgestellt habe.**
Wahrnehmungseindrücke | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet

10 **Ein ungewöhnlicher Sinneseindruck beschäftigt mich gelegentlich länger als die Situation selbst.**
Wahrnehmungseindrücke | Trifft zu

11 **Ich fühle mich unter Menschen manchmal fehl am Platz, ohne einen konkreten Grund benennen zu können.**
Soziale Unsicherheit | Trifft zu

12 **Auch bei bekannten Personen bin ich gelegentlich unsicher, welche Absicht hinter einer Frage steckt.**
Soziale Unsicherheit | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Wenn eine Bemerkung unklar ist, kann ich meist offen nach ihrer Bedeutung fragen.**	Soziale Unsicherheit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
14	**Ich fühle mich in Gesprächen manchmal stärker beobachtet, als ich es begründen kann.**	Soziale Unsicherheit | Trifft zu
15	**Ich kann meist akzeptieren, dass ein Verhalten mehrere harmlose Erklärungen haben kann.**	Soziale Unsicherheit | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
16	**Andere bitten mich manchmal, den Zusammenhang meiner Gedanken genauer zu erklären.**	Gedanken und Ausdruck | Trifft eher nicht zu
17	**Beim Erzählen springe ich zu Nebenideen, bevor ich den Ausgangspunkt abgeschlossen habe.**	Gedanken und Ausdruck | Teils / teils
18	**Ich verwende Bilder oder Vergleiche, die für mich klarer sind als für andere.**	Gedanken und Ausdruck | Trifft eher zu
19	**Ich kann meinen Gedanken meist in einem kurzen, klaren Satz zusammenfassen.**	Gedanken und Ausdruck | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
20	**Ich kann mein Erzähltempo meist gut an die Rückfragen anderer anpassen.**	Gedanken und Ausdruck | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet