

NEURODIVERGENZ-KOMPASS

Entdecken · Einordnen · Verstehen

Eine erste Standortbestimmung für Menschen,
die anders denken, fühlen und wahrnehmen

Was du mit diesem Kompass herausfinden kannst:

Wo liegen deine stärksten Ausprägungen? Welche Bereiche treten gemeinsam auf? Wo gibt es überraschende Unterschiede? Und vor allem: Welche Fragen über dich selbst werden dadurch sichtbar?

*Verstehen, wie du funktionierst.
Und was darin deine Stärke ist.*

Daniela Herbst-F.

Psychologin M.Sc. · Psychologische Diagnostik & Neurodivergenz
www.danielaherbst.com



So funktioniert dein Kompass

Bewerte nicht, wie du *sein solltest*, sondern wie du dich über längere Zeit tatsächlich erlebst.

0	1	2	3
trifft kaum zu	trifft etwas zu	trifft deutlich zu	trifft sehr stark zu

Aus Antworten wird dein Profil

Addiere die vier Antworten eines Bereichs und teile die Summe durch vier. So erhältst du einen Wert zwischen 0 und 3. Trage später alle acht Werte in das Spinnennetz ein.

Wichtig: Der Kompass ist kein „Je höher, desto neurodivergenter“-Test. Interessant ist die **Form deines Profils**: Spitzen, Unterschiede und Kombinationen. Hohe und niedrige Werte sind weder gut noch schlecht.

Beobachte beim Ausfüllen

- Was löst sofort ein „Ja, genau!“ aus?
- Was kostet dich Kraft - und was gibt dir Energie?
- Welche Merkmale kennst du schon aus deiner Kindheit?
- Wo hast du gelernt, dich anzupassen oder etwas zu überspielen?

Die Aussagen wurden als Reflexionsfragen für diesen Kompass formuliert. Sie sind keine Items eines standardisierten psychologischen Testverfahrens.



Deine acht Bereiche

1 · Reizoffenheit & Sensitivität	0 1 2 3
Ich nehme Geräusche, Licht, Gerüche, Berührungen oder Stimmungen oft sehr intensiv wahr.	☐ ☐ ☐ ☐
Nach reizreichen Tagen oder vielen Eindrücken brauche ich bewusst Ruhe oder Rückzug.	☐ ☐ ☐ ☐
Feine Veränderungen in meiner Umgebung oder bei anderen Menschen fallen mir schnell auf.	☐ ☐ ☐ ☐
Bestimmte Sinneseindrücke können mich stark beruhigen - oder überraschend stark belasten.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	

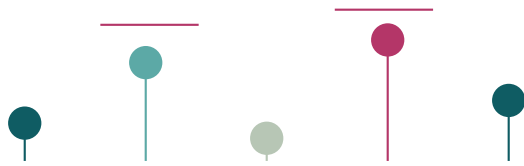
2 · Aufmerksamkeit & Fokus	0 1 2 3
Meine Aufmerksamkeit hängt stark davon ab, wie interessant oder bedeutsam etwas für mich ist.	☐ ☐ ☐ ☐
Bei spannenden Themen kann ich sehr tief eintauchen und Zeit oder Umgebung aus dem Blick verlieren.	☐ ☐ ☐ ☐
Bei langweiligen oder wenig sinnvollen Aufgaben fällt es mir deutlich schwerer, bei der Sache zu bleiben.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Kopf ist häufig gleichzeitig mit mehreren Gedanken, Ideen oder inneren Spuren beschäftigt.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	



Deine acht Bereiche

3 · Intensität & Interessen	0 1 2 3
Wenn mich etwas interessiert, möchte ich es oft gründlich verstehen und nicht nur oberflächlich kennen.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich kann mich über längere Zeit außergewöhnlich intensiv mit einzelnen Themen beschäftigen.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich denke häufig vernetzt, entdecke Zusammenhänge oder entwickle viele neue Ideen.	☐ ☐ ☐ ☐
Andere erleben meine Begeisterung, mein Tempo oder meine gedankliche Tiefe manchmal als ungewöhnlich intensiv.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = 	

4 · Struktur & Veränderung	0 1 2 3
Es hilft mir, Abläufe, Regeln oder Erwartungen vorher zu kennen.	☐ ☐ ☐ ☐
Unklare oder kurzfristige Veränderungen kosten mich mehr Energie als andere vielleicht vermuten.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich entwickle eigene Systeme, Routinen oder Vorgehensweisen, damit Dinge zuverlässig funktionieren.	☐ ☐ ☐ ☐
Wenn ich eine Situation verstanden und innerlich sortiert habe, kann ich mich deutlich entspannen.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = 	



Deine acht Bereiche

5 · Soziale Intuition	0 1 2 3
Ich frage mich manchmal bewusst, was andere von mir erwarten oder wie eine soziale Situation gemeint ist.	☐ ☐ ☐ ☐
Gruppen, Smalltalk oder unausgesprochene soziale Regeln können anstrengender sein als ein Gespräch zu zweit.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich erlebe mich innerlich manchmal anders, als andere mich von außen wahrnehmen.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich brauche häufig echte inhaltliche Verbindung, damit sich sozialer Kontakt für mich stimmig anfühlt.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	

6 · Masking & Anpassung	0 1 2 3
Ich passe mein Verhalten bewusst an, damit ich sozial passend, ruhig oder souverän wirke.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich beobachte andere oder orientiere mich an erlernten Regeln, um zu wissen, wie ich reagieren soll.	☐ ☐ ☐ ☐
Nach außen wirke ich manchmal unkomplizierter oder belastbarer, als ich mich innerlich fühle.	☐ ☐ ☐ ☐
Soziale Situationen können mich erschöpfen, obwohl von außen betrachtet gar nichts Besonderes passiert ist.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	



Deine acht Bereiche

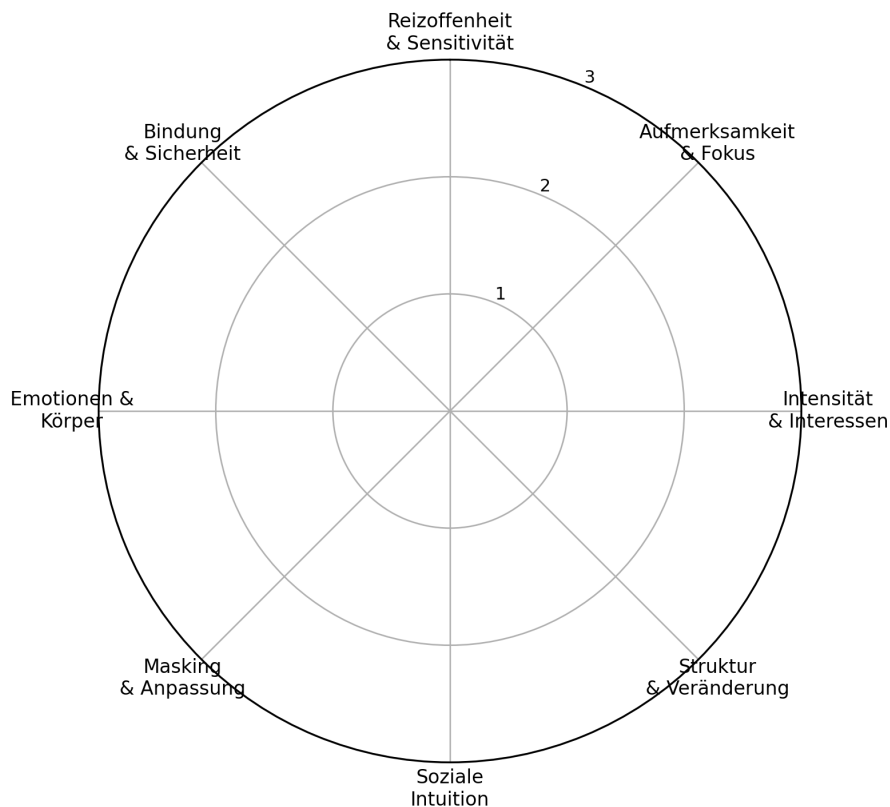
7 · Emotionen & Körperwahrnehmung	0 1 2 3
Ich erlebe Gefühle intensiv, kann aber nicht immer sofort benennen, was genau ich fühle.	☐ ☐ ☐ ☐
Es fällt mir manchmal schwer zu erkennen, wo oder wie sich ein Gefühl in meinem Körper zeigt.	☐ ☐ ☐ ☐
Bewegung, Wärme, Wasser, Natur, Berührung oder andere körperliche Reize helfen mir bei der Regulation.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich verstehe meine Gefühle häufig zuerst über Nachdenken und erst danach über körperliches Spüren.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	

8 · Bindung & Sicherheit	0 1 2 3
Ich neige dazu, Belastungen zunächst mit mir selbst auszumachen, statt Unterstützung zu suchen.	☐ ☐ ☐ ☐
Nähe kann sich gleichzeitig schön und verletzlich oder anstrengend anfühlen.	☐ ☐ ☐ ☐
Ich brauche Vertrauen, Verlässlichkeit oder ausreichend Zeit, bevor ich mich wirklich öffne.	☐ ☐ ☐ ☐
Rückzug, Kontrolle oder Selbstständigkeit geben mir in belastenden Situationen Sicherheit.	☐ ☐ ☐ ☐
Mein Bereichswert: Summe ÷ 4 = _____	



Dein persönliches Profil

Markiere auf jeder Achse deinen Wert zwischen 0 und 3 und verbinde die Punkte. Das Ergebnis ist keine Diagnose, sondern eine Landkarte deines aktuellen Erlebens.



Was sollst du darin erkennen?

Schau zuerst auf die **Form**, nicht auf eine Gesamtsumme: Wo liegen deine Spitzen? Welche Bereiche liegen nah beieinander? Wo gibt es große Unterschiede? Genau diese Kombinationen erzählen mehr als ein einzelner hoher Wert.



Was dein Kompass dir zeigen kann

Ein hoher Wert bedeutet zunächst nur: **Hier erkennst du dich besonders wieder.** Er sagt noch nicht, warum das so ist.

Reizoffenheit & Sensitivität	Wie intensiv nimmst du deine Umwelt wahr - und welche Reize nähren oder erschöpfen dich?
Aufmerksamkeit & Fokus	Unter welchen Bedingungen funktioniert dein Fokus besonders gut - und wann wird er schwierig?
Intensität & Interessen	Wie viel Tiefe, Begeisterung, gedankliches Tempo oder Vernetzung steckt in deinem Erleben?
Struktur & Veränderung	Wie wichtig sind Vorhersehbarkeit, eigene Systeme und innere Ordnung für dein Wohlbefinden?
Soziale Intuition	Wie selbstverständlich oder bewusst navigierst du soziale Situationen und unausgesprochene Regeln?
Masking & Anpassung	Wie groß ist möglicherweise die Lücke zwischen deinem inneren Erleben und dem, was andere von dir sehen?
Emotionen & Körper	Wie nimmst du Gefühle und Körpersignale wahr - und was hilft dir, dich zu regulieren?
Bindung & Sicherheit	Welche Rolle spielen Vertrauen, Rückzug, Selbstständigkeit, Nähe und Kontrolle für dein Sicherheitsgefühl?

Der wichtigste Satz dieses Kompasses:

Dein Kompass zeigt dir das Muster. Er erklärt noch nicht seine Ursache.



Warum sieht dein Profil so aus?

Dasselbe Erleben kann unterschiedliche Hintergründe haben - und manchmal wirken mehrere gleichzeitig zusammen.

„Ich brauche viel Rückzug.“

Sensitivität kann Reizverarbeitung bedeuten; autistische Verarbeitung kann soziale oder sensorische Situationen energieintensiv machen; ADHS kann einen hohen Regulationsbedarf mit sich bringen; Bindungserfahrungen können Rückzug sicher machen; Introversion kann soziale Energie begrenzen.

„Ich passe mich stark an.“

Masking kann Unterschiede verbergen. Hohe Sensitivität kann soziale Signale besonders deutlich machen. Bindungserfahrungen können Anpassung zur Sicherheitsstrategie werden. Viel- oder Hochbegabung kann dazu führen, dass in unterschiedlichen Kontexten sehr unterschiedliche Seiten sichtbar werden.

„Mein Kopf funktioniert anders.“

ADHS, autistische Verarbeitung, Hochbegabung oder Vielbegabung können jeweils zu ungewöhnlichem Fokus, Tempo, Tiefe oder Interessenmustern beitragen. Auch Stress, Erschöpfung und Traumafolgen können Aufmerksamkeit und Regulation verändern.

Nimm diese Fragen mit

- Welche Eigenschaften kenne ich schon aus meiner Kindheit - und welche entstanden später?
- Wo passe ich mich an, obwohl es mich Kraft kostet?
- Was brauche ich, damit mein Nervensystem sich sicher und reguliert anfühlt?
- Welche Besonderheiten empfinde ich als Belastung - und welche als Stärke?



Vielleicht hast du jetzt mehr Fragen als vorher.

Das ist auch ein Ergebnis.

Der Kompass kann sichtbar machen, wie du funktionierst.

Wenn du verstehen möchtest, **warum** dein persönliches Muster so aussieht - und was davon Neurodivergenz, Sensitivität, Begabung, Erfahrung oder Schutzstrategie sein könnte - können wir gemeinsam genauer hinschauen.

Möchtest du dich besser kennenlernen?

Buche ein unverbindliches Kennenlerngespräch. Wir schauen gemeinsam, welche Fragestellung dich beschäftigt und ob eines meiner diagnostischen Angebote für dich sinnvoll ist.

www.danielaherbst.com

Daniela Herbst-F. | Psychologin M.Sc.
Psychologische Diagnostik für Erwachsene
Neurodivergenz · Differentialdiagnostik

www.danielaherbst.com

Hinweis: Dieser Kompass ist eine Reflexionshilfe und kein validiertes Screeningverfahren. Er erlaubt keine Diagnose von ADHS, Autismus, Hochbegabung, Traumafolgen oder Hochsensitivität.