

**Selbsteinschätzungsverfahren für sensorische Wahrnehmung
bei Autismus-Spektrum-Störung (max. 198) – Version 5
(16.03.2026, verifiziert in Testreihe)**

Cut-off für Hyposensibilität/Verdacht auf Autismus: 80 Punkte

Cut-off für Hypersensibilität/Verdacht auf Autismus: 120 Punkte

		Stimme absolut zu /immer	Stimme zu/ oft	Stimme nicht zu/ manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/ nie
	Schmecken (max. 33):				
1	Ich würde schmecken, wenn jemand 5 Salzkörner in mein 250ml-Glas Wasser werfen würde.	4	3	2	0
2	Ich kann Milkschokolade und dunkle Schokolade am Geschmack erkennen, ohne sie zu sehen.	1	1	0	0
3	Ich muss manchmal würgen, wenn ich bestimmte Lebensmittel esse, oder es wird mir übel.	4	3	2	0
4	Ich würde schmecken, wenn jemand 5 Tropfen Zitronensaft in mein 250ml-Glas Wasser träufeln würde.	1	1	0	0
5	Ich koste mein Essen zuerst mit der Zungenspitze, bevor ich es esse.	4	3	2	0
6	Ich schmecke den Unterschied zwischen zwei Chipsmarken (nur gesalzen).	4	3	2	0
7	Ich kann zwei verschiedene Orangen an ihrem Geschmack unterscheiden.	1	1	0	0
8	Ich schmecke nicht, wenn jemand einen Teelöffel Salz in mein Wasser rührt.	0	0	1	1
9	Ich kann den Unterschied zwischen zwei verschiedenen dunklen Schokoladen nicht schmecken.	0	0	1	1
10	Ich kann zwei verschiedene Blattsalatsorten nicht am Geschmack unterscheiden.	0	0	1	1
11	Es ist mir nicht unangenehm, in eine Zitrone zu beißen.	0	0	1	1
12	Ich schmecke mit geschlossenen Augen nicht, ob zwei Zitronenscheiben in meinem Wasserglas sind oder nicht.	0	0	1	1
13	Ich kann den Unterschied zwischen zwei verschiedenen Tomatensoßen nicht am Geschmack erkennen, auch wenn eine stärker gesalzen ist als die andere.	0	0	1	1

		Stimme absolut zu/immer	Stimme zu/ oft	Stimme nicht zu/ manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/ nie
14	Ich würde bemerken, wenn jemand 5 Zuckerkristalle in mein Wasser werfen würde.	4	3	2	0
15	Ich schmecke den Unterschied zwischen zwei scheinbar gleichen Bonbons.	4	3	2	0
	Riechen (max. 33):				
1	Ich könnte alleine am Geruch schon erkennen, ob eine Erdbeere reif ist oder nicht.	1	1	0	0
2	Ich kann Menschen an ihrem Geruch erkennen.	4	3	2	0
3	Ich rieche neue Gerüche in meinem Zuhause vor allen anderen Menschen.	1	1	0	0
4	Wenn etwas brennt, bin ich sicher die letzte Person, der das auffällt.	0	0	1	1
5	Ich rieche an meinem Essen, bevor ich es probiere.	4	3	2	0
6	Ich rieche nicht, wenn etwa 20 Meter entfernt jemand grillt.	0	0	1	1
7	Ich rieche sofort, wenn irgendwo im Haus etwas auch nur ein wenig angebrannt/verbrannt riecht.	1	1	0	0
8	Bei bestimmten Gerüchen wird mir übel.	4	3	2	0
9	Für mich ist es schwierig, Läden mit starken Gerüchen wie Parfümerien zu betreten.	4	3	2	0
10	Ich kann nicht riechen, wenn Milch schlecht ist.	0	0	1	1
11	Ich kann zwei verschiedene Kaffeemarken mit geschlossenen Augen am Geruch erkennen.	4	3	2	0
12	In bestimmte Restaurants gehe ich nicht, weil mir der Geruch unangenehm ist.	4	3	2	0
13	Ich kann eine Person, die ich gut kenne, von einer fremden Person am Geruch unterscheiden.	1	1	0	0
14	Ich rieche nicht, ob meine Kleidung getragen ist oder nicht.	0	0	1	1
15	Ich kann alte und neue Bücher an ihrem Geruch unterscheiden.	1	1	0	0

		Stimme absolut zu/immer	Stimme zu/ oft	Stimme nicht zu/ manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/ nie
	Sehen (max. 33):				
1	Ich kann die Bewegung der Rotorblätter eines Ventilators erkennen, auch wenn er mit höchster Geschwindigkeit läuft.	1	1	0	0
2	Ich bringe Objekte gerne in eine symmetrische Anordnung.	4	3	2	0
3	Wenn eine Leuchte gedimmt wird, erkenne ich jede kleine Stufenveränderung mit der Dimmfunktion.	1	1	0	0
4	Mir tut grelles Licht in den Augen weh oder ich bekomme davon Kopfschmerzen.	4	3	2	0
5	Ich ziehe die Gardinen vor, um mich vor grellem Licht zu schützen.	4	3	2	0
6	Mich faszinieren kleine Staubpartikel in der Luft.	4	3	2	0
7	Wenn ich das Licht länger betrachte, sehe ich, wie es flackert.	4	3	2	0
8	Ich kann ohne Sonnenbrille nicht in die pralle Sonne.	1	1	0	0
9	Ich trage gerne neutrale Farben.	1	1	0	0
10	Wenn ich einen Stapel mit Pullovern in einem Laden betrachte, die laut Angabe eigentlich dieselbe Farbe haben sollen, sehe ich Unterschiede.	4	3	2	0
11	Wenn es dunkel ist, erkenne ich große Objekte wie geparkte Autos nicht besonders gut.	1	1	0	0
12	Ich kann einige Minuten lang bunte Farben betrachten.	1	1	0	0
13	Ich kann im Laden keinen Pullover auswählen, der zur Farbe meiner Hose zu Hause passt.	0	0	1	1
14	Ich sehe die einzelnen Rotorblätter nicht, wenn ein Ventilator mit niedrigster Geschwindigkeit läuft.	0	0	1	1
15	Ich kann zwei verschiedene grüne Apfelsorten nicht anhand ihrer Farbe unterscheiden.	0	0	1	1

		Stimme absolut zu/immer	Stimme zu/ oft	Stimme nicht zu/ manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/ nie
	Hören (max. 33):				
1	Ich erschrecke heftig, wenn ich unerwartet ein lautes Geräusch höre.	4	3	2	0
2	Ich habe Probleme zu hören, was andere Menschen sagen.	4	3	2	0
3	Ich empfinde laute Geräusche als unangenehm.	4	3	2	0
4	Alltagsgeräusche wie Essgeräusche oder das Ticken einer Uhr sind für mich sehr unangenehm.	4	3	2	0
5	Manche Geräusche/Tonlagen sind für mich unangenehm.	4	3	2	0
6	Normalerweise bin ich die erste Person, die hört, wenn eine Fliege im Raum ist.	1	1	0	0
7	Ich höre mir ein Musikstück/einen Teil einer CD/Playlist immer wieder an.	4	3	2	0
8	Ich verstehe nichts, wenn im TV leise gesprochen wird, obwohl andere Menschen es hören.	1	1	0	0
9	Ich höre nicht jede einzelne Note eines Musikstücks.	0	0	1	1
10	Ich kann den Bass bei Musikstücken nicht hören.	0	0	1	1
11	Ich kann Fledermäuse gut hören.	1	1	0	0
12	Wenn mehrere Menschen im Hintergrund sprechen, kann ich mich nicht mehr auf das Gespräch mit der Person mir gegenüber konzentrieren.	1	1	0	0
13	In einem zweistöckigen Gebäude höre ich überall, wenn jemand staubsaugt.	1	1	0	0
14	Ich höre das Summen von Strom in elektrischen Kabeln in den Wänden.	1	1	0	0
15	Ich höre gerne sehr laute Musik.	1	1	0	0
	Fühlen (max. 33):				
1	Ich kann nicht heiß duschen (über 40 °C).	1	1	0	0
2	Ich brauche keine Betäubung beim Zahnarzt, um Eingriffe wie Füllungen im Zahn vornehmen zu lassen.	0	0	1	1
3	Ich empfinde das Körpergefühl bei einer Umarmung bei bestimmten Personen als unangenehm.	4	3	2	0
4	Ich spüre, wenn mich ein einzelnes Haar an der Hand streift.	1	1	0	0

		Stimme absolut zu/immer	Stimme zu/ oft	Stimme nicht zu/ manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/ nie
5	Ich fühle die Oberfläche eines Objektes, bevor ich es aufhebe.	4	3	2	0
6	Ich schneide die Etiketten aus meiner Kleidung.	4	3	2	0
7	Ich hasse das Gefühl, das bei bestimmten Nahrungsmitteln durch ihre Textur im Mund entsteht.	4	3	2	0
8	Ich spüre die Vibrationen, wenn ein Lastwagen neben mir vorbeifährt, auch mit geschlossenen Augen.	1	1	0	0
9	Mir ist es unangenehm, wenn beim Haarschneiden Haare an meinem Rücken hinunterfallen.	4	3	2	0
10	Heiße Getränke muss ich 10 Minuten abkühlen lassen, da sie mir sonst zu heiß sind.	1	1	0	0
11	Ich kann den Bund meiner Socken spüren, wenn ich mich darauf konzentriere.	1	1	0	0
12	Die Vibrationen auf meiner Haut ändern sich nicht, wenn die Musik etwas lauter oder leiser wird.	0	0	1	1
13	Ich spüre Gewicht und Druck einer Kopfbedeckung auf meinem Kopf.	4	3	2	0
14	Ich kann die Vibrationen von Musik neben einem Lautsprecher (beispielsweise bei einem Konzert), nicht fühlen.	0	0	1	1
15	Ich spüre die Etiketten meines T-Shirts nicht, auch wenn ich mich darauf konzentriere.	0	0	1	1
	Gleichgewicht, Bewegungs- und Räumlichkeitssinn (max. 33):				
1	Ich verliere leicht das Gleichgewicht, wenn ich mit geschlossenen Augen auf einem Bein balanciere.	0	0	1	1
2	Ich laufe gerne auf und ab oder im Kreis.	1	1	0	0
3	Ich kann mich nicht länger um meine eigene Achse drehen, ohne hinzufallen.	0	0	1	1
4	Mir wird bei Autofahrten oder auf dem Schiff leicht schlecht.	0	0	1	1

		Stimme absolut zu/immer	Stimme zu/oft	Stimme nicht zu/manchmal	Stimme überhaupt nicht zu/nie
5	Ich kann fünfzehn Sekunden lang auf einem Bein stehen, ohne zu schwanken.	1	1	0	0
6	Ich stelle mich sehr nahe zu einer Person (weniger als 1 Meter entfernt) oder sehr weit weg (mehr als 3 Meter entfernt), wenn ich mit dieser Person spreche.	0	1	3	4
7	Auch bei schneller Geschwindigkeit wird mir auf einem Karussell nicht schwindelig.	0	0	1	1
8	Ich kann nicht sagen, ob die Autos, die an mir vorbeifahren, mit unterschiedlicher Geschwindigkeit fahren.	0	0	1	1
9	Ich finde es schwierig, meine Hände bei feinmotorischen Tätigkeiten zu kontrollieren (beispielsweise beim Aufheben von kleinen Objekten oder bei der Übergabe von der einen in die andere Hand).	0	2	3	4
10	Ich fühle mich krank/schwindelig/unwohl, wenn ich mich stark nach oben strecken oder bücken muss.	0	2	3	4
11	Ich spüre, wenn ein Lift/Aufzug anfährt.	0	0	1	1
12	Bei schnellen Sportarten/großer Anstrengung fühle ich mich schwindelig/krank.	0	2	3	4
13	Ich finde es schwierig, meine Schuhe zu binden oder Knöpfe zu schließen.	0	2	3	4
14	Das Gehen auf unebenem Boden ist für mich unangenehm.	0	0	1	1
15	Ich wippe meinen Körper gerne vor und zurück.	0	2	3	4

Anmerkung: Eine sehr hohe Punktzahl in einem Bereich gibt eine Hypersensibilität an, eine sehr niedrige Zahl gibt eine zu geringe Ausprägung eines Sinnes an (Hyposensibilität).

Quelle: Die Fragen sind angelehnt an das den Sensory Perception Quotient for Adults und das Glasgow Sensory Questionnaire, wurden aber für diesen Fragebogen übersetzt, verkürzt oder abgewandelt.

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Ashley E. Robertson, Autorin des Glasgow Sensory Questionnaires, und Dr. Joanna Davis, University of Cambridge (Sensory Perception Quotient).