

# Selbsttest für Wahrnehmungsstörung

Bitte die einzelnen Fragen durcharbeiten und jeweils mit **Ja** oder **Nein** antworten und diese Antwort notieren.

1. Sie lesen und arbeiten an ihrem Arbeitsplatz, ist es ihnen angenehmer, wenn das Licht etwas gedämpft ist?
2. Sie gehen an einem sonnigen Tag nach draußen, sind sie schnell geblendet von der Sonne?
3. Wenn sie draußen herum laufen, fühlen sie sich wohler mit einer Sonnenbrille?
4. Fällt es ihnen schwer, Entfernungen abzuschätzen?
5. Leiden sie immer wieder unter Kopfschmerzen, Migräne oder Übelkeit, die medizinisch nicht erklärbar sind?
6. Wenn sie in Einkaufszentren und Supermärkten einkaufen gehen, werden sie schnell müde und schlapp?
7. Sie lesen einen Text auf einem weißen Papier. Verschwimmt manchmal die Schrift und wird unklar?
8. Sie betreten einen Raum mit Kunstlicht, fühlen sie sich leicht unwohl, bekommen sie Kopfschmerzen oder wird ihnen übel?
9. Wenn sie ein Buch lesen, werden sie dann mit jeder Zeile/Seite immer müder?
10. Sie lesen gerade einen Artikel oder ein anderes Lesestück und fragen sich , was da jetzt wirklich drin gestanden ist?

**Haben sie bei mehr als 5 Fragen mit Ja geantwortet, könnte es sein, dass sie an einer Wahrnehmungsstörung leiden.**

Hier noch 2 visuelle Tests:

1. Zähle die Prozent Zeichen zwischen den zwei O. (ohne Hilfe von Finger oder Lineal, nur mit den Augen)

%%%%%%%%%O%%%%%%%%%E%%%%%%%%%E%%%%%%%%%  
%U%%%%%%%%%O%%%%%%%%%O%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%U%%%%%%%%%U%%%%%%%%%E%%%%%%%%%O%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%U%E%%%%%%%%%O%%%%%%%%%O%E%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%E%%%%%%%%%U%%%%%%%%%O%%%%%%%%%

2. Zähle wie viele **E**, **U** und **O** in diesem Text enthalten sind. (ohne Hilfe von Finger oder Lineal, nur mit den Augen)

%%%%%%%%%O%%%%%%%%%E%%%%%%%%%E%%%%%%%%%  
%U%%%%%%%%%O%%%%%%%%%O%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%U%%%%%%%%%U%%%%%%%%%E%%%%%%%%%O%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%U%E%%%%%%%%%O%%%%%%%%%O%E%%%%%%%%%  
%%%%%%%%%E%%%%%%%%%U%%%%%%%%%O%%%%%%%%%

**Ist ihnen dieser Test schwer gefallen, haben sie immer wieder die Zeile verloren oder mussten neu beginnen, dann könnte es sein, dass sie an einer Wahrnehmungsstörung leiden.**

Wenn sie weitere Informationen oder einen ausführlichen Test möchten, können sie gerne mit mir einen Termin vereinbaren.