DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Schlafrhythmus

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

Abendgestaltung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abendaktivitäten, Umgebung und Schlusszeiten selbst zu wählen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Morgendliche Vorbereitung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Termine, Materialien und gemeinsame Morgenpläne am Vortag vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Morgendliche Vorbereitung: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 15 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

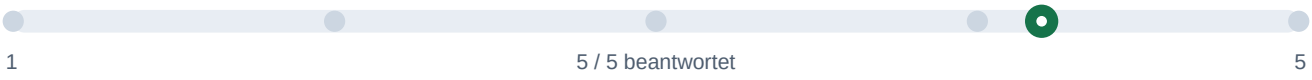
Lege für einen Morgen nur die Dinge bereit, die du wirklich brauchst.

02 / DEIN BERICHT

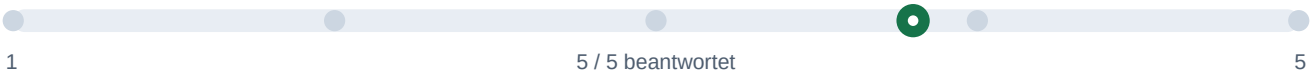
Dein Profil auf einen Blick

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

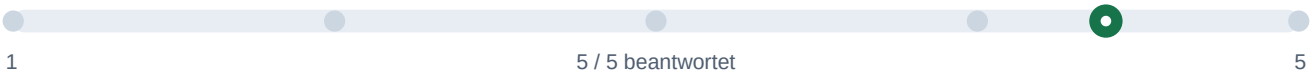
Abendgestaltung **4,2 / 5**



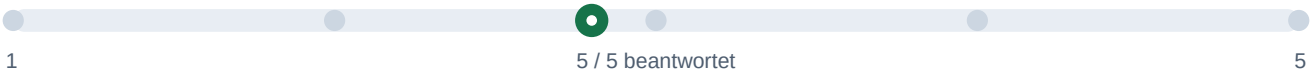
Morgendliche Vorbereitung **3,8 / 5**



Start in den Tag **4,4 / 5**



Digitale Übergänge **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.

Das Profil zeigt deine beschriebenen Abend-, Vorbereitungs-, Morgen- und Mediengewohnheiten. Es bewertet weder Schlafqualität noch eine Schlafstörung.

Dein Ergebnis in Worten

Abendgestaltung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abendaktivitäten, Umgebung und Schlusszeiten selbst zu wählen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Morgendliche Vorbereitung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Termine, Materialien und gemeinsame Morgenpläne am Vortag vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Morgendliche Vorbereitung: genauer hinsehen

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

Aussage 15: Ich spreche gemeinsame Morgenpläne rechtzeitig ab. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich notiere etwas, das ich am Morgen nicht vergessen möchte. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Lege für einen Morgen nur die Dinge bereit, die du wirklich brauchst.

04 / DEIN BERICHT

Abendgestaltung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben werden Entscheidungen über die Gestaltung deiner Abendzeit.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abendaktivitäten, Umgebung und Schlusszeiten selbst zu wählen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Ich schließe größere Vorhaben vor dem letzten Teil des Abends ab.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich beende eine Abendaktivität zu einem selbst gewählten Zeitpunkt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche einen geplanten und einen offenen Abend. Was gefällt dir jeweils?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Morgendliche Vorbereitung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um praktische Vorbereitung, nicht um Schlafqualität oder Schlafdauer.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Termine, Materialien und gemeinsame Morgenpläne am Vortag vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

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 Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Ich spreche gemeinsame Morgenpläne rechtzeitig ab.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich notiere etwas, das ich am Morgen nicht vergessen möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Lege für einen Morgen nur die Dinge bereit, die du wirklich brauchst.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Start in den Tag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt bevorzugte Morgenabläufe und persönliche Reihenfolgen.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, den Morgen mit vertrauten Abläufen und bewusster Orientierung zu gestalten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Ich wähle bewusst, wann ich mit anderen in Austausch gehe.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 13: Ich passe meinen Morgen an die Art des Tages an.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Ändere an einem passenden Morgen eine kleine Reihenfolge und vergleiche deine Erfahrung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Digitale Übergänge

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um persönliche Regeln für Geräte und Medien am Tagesrand.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Medienzeiten und Benachrichtigungen am Tagesrand bewusst zu begrenzen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich entscheide, welche Benachrichtigungen am Abend sichtbar bleiben.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 14: Ich beende eine Sendung oder einen Feed bewusst.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle für einen Abend oder Morgen eine Medienregel, die du selbst sinnvoll findest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

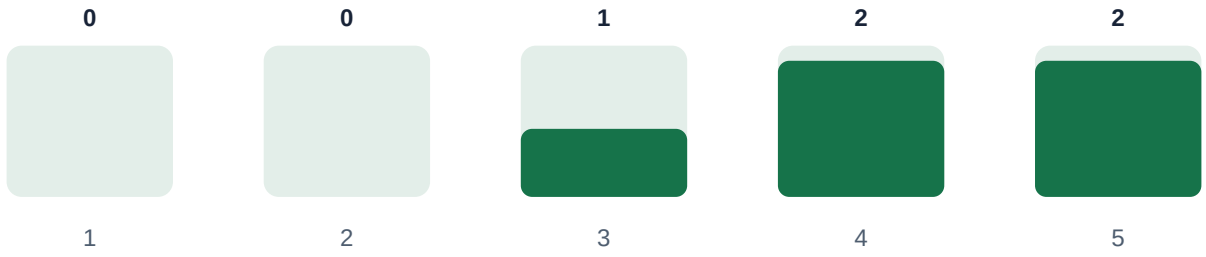
Abendgestaltung

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

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Lege für einen Morgen nur die Dinge bereit, die du wirklich brauchst.

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

Eigenständig formulierte Alltagsreflexion. Die Werte fassen ausschließlich deine Antworten zusammen. Es gibt keine klinischen Grenzwerte, Normwerte, Krankheitsbewertung oder festen Persönlichkeitstypen. Höhere Zustimmung ist nicht automatisch besser.

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 **Ich überlege, wie ich meine Abendzeit verbringen möchte.**
Abendgestaltung | Trifft eher zu

2 **Ich schaue am Vortag auf den ersten Termin des nächsten Tages.**
Morgendliche Vorbereitung | Teils / teils

3 **Ich beginne meinen Tag gern mit einem vertrauten Ablauf.**
Start in den Tag | Trifft zu

4 **Ich entscheide, welche Benachrichtigungen am Abend sichtbar bleiben.**
Digitale Übergänge | Trifft eher nicht zu

5 **Ich lege benötigte Kleidung oder Materialien vorab bereit.**
Morgendliche Vorbereitung | Trifft zu

6 **Ich lasse mir morgens einen Moment zur Orientierung.**
Start in den Tag | Trifft eher zu

7 **Ich entscheide bewusst zwischen einem Treffen und Zeit für mich.**
Abendgestaltung | Trifft zu

8 **Ich überlege, wie viel Zeit mein Morgenprogramm benötigt.**
Morgendliche Vorbereitung | Trifft eher zu

9 **Ich schließe größere Vorhaben vor dem letzten Teil des Abends ab.**
Abendgestaltung | Teils / teils

10 **Ich schaue morgens auf das, was heute ansteht.**
Start in den Tag | Trifft zu

11 **Ich trenne geplante Medienzeit von beiläufigem Nachsehen.**
Digitale Übergänge | Teils / teils

12 **Ich passe die Beleuchtung an meine Abendaktivität an.**
Abendgestaltung | Trifft eher zu

13 **Ich passe meinen Morgen an die Art des Tages an.**
Start in den Tag | Trifft zu

14 **Ich beende eine Sendung oder einen Feed bewusst.**
Digitale Übergänge | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich spreche gemeinsame Morgenpläne rechtzeitig ab.**	Morgendliche Vorbereitung | Trifft eher nicht zu
16	**Ich wähle am Tagesrand auch Aktivitäten ohne Bildschirm.**	Digitale Übergänge | Teils / teils
17	**Ich wähle bewusst, wann ich mit anderen in Austausch gehe.**	Start in den Tag | Teils / teils
18	**Ich kläre mit anderen, wann eine Antwort erwartet werden kann.**	Digitale Übergänge | Trifft eher nicht zu
19	**Ich notiere etwas, das ich am Morgen nicht vergessen möchte.**	Morgendliche Vorbereitung | Trifft zu
20	**Ich beende eine Abendaktivität zu einem selbst gewählten Zeitpunkt.**	Abendgestaltung | Trifft zu