DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Alkohol

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

Alkohol als Gewohnheit

Du beschreibst Alkohol als festen Teil bestimmter Situationen oder als erwarteten Abschluss anstrengender Tage. Das zeigt eine berichtete Gewohnheitsbindung, keine festgestellte Abhängigkeit.

2

Spielraum bei Entscheidungen

Du beschreibst, dass vorherige Absichten zum Trinken in konkreten Situationen zurücktreten. Überredung oder inneres Aufschieben können deine Entscheidung stärker mitbestimmen, als du ursprünglich möchtest. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

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

Dein erster kleiner Schritt

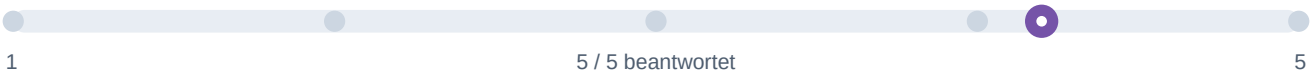
Bei welcher Entscheidung rund um Alkohol wünschst du dir mehr Klarheit oder Unterstützung? Halte sie für ein Gespräch fest, ohne eigenständig einen Entzug zu planen.

02 / DEIN BERICHT

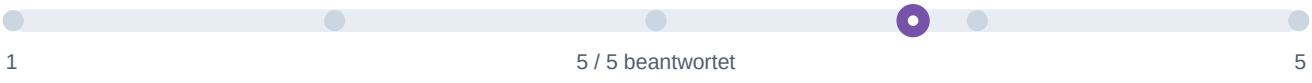
Dein Profil auf einen Blick

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

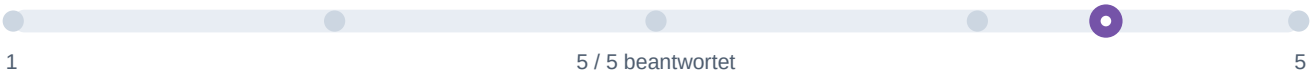
Alkohol als Gewohnheit **4,2 / 5**



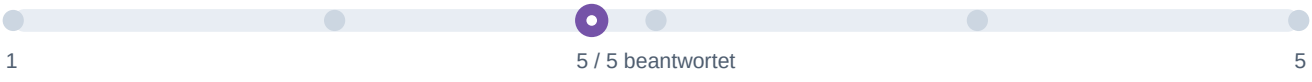
Spielraum bei Entscheidungen **3,8 / 5**



Nachwirkungen im Alltag **4,4 / 5**



Offen über Konsum sprechen **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.

Du erhältst eine Übersicht über Gewohnheiten, Entscheidungsspielraum, Nachwirkungen und Gesprächshürden. Ein niedriger Wert bedeutet keinen sicheren Konsum; Abhängigkeit und körperliche Risiken werden hier nicht geprüft.

Dein Ergebnis in Worten

Alkohol als Gewohnheit: Du beschreibst Alkohol als festen Teil bestimmter Situationen oder als erwarteten Abschluss anstrengender Tage. Das zeigt eine berichtete Gewohnheitsbindung, keine festgestellte Abhängigkeit.

Spielraum bei Entscheidungen: Du beschreibst, dass vorherige Absichten zum Trinken in konkreten Situationen zurücktreten. Überredung oder inneres Aufschieben können deine Entscheidung stärker mitbestimmen, als du ursprünglich möchtest.

Spielraum bei Entscheidungen: genauer hinsehen

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

Aussage 9: Ich konnte meinen Wunsch nach einem alkoholfreien Getränk ohne längere innere Diskussion vertreten. | Trifft eher zu

Aussage 10: Nach einer Trinksituation fiel mir auf, dass ich meine eigene Absicht aus dem Blick verloren hatte. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Bei welcher Entscheidung rund um Alkohol wünschst du dir mehr Klarheit oder Unterstützung? Halte sie für ein Gespräch fest, ohne eigenständig einen Entzug zu planen.

04 / DEIN BERICHT

Alkohol als Gewohnheit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet, wie selbstverständlich Alkohol in bestimmten Situationen wird. Er misst weder Konsummenge noch ein Krankheitsrisiko.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Alkohol als festen Teil bestimmter Situationen oder als erwarteten Abschluss anstrengender Tage. Das zeigt eine berichtete Gewohnheitsbindung, keine festgestellte Abhängigkeit.

Skalenrichtung: weniger berichtete Gewohnheitsbindung / mehr berichtete Gewohnheitsbindung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Bei der Planung freier Zeit dachte ich früh daran, ob Alkohol dazugehören würde.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ich erwartete von Alkohol, einen anstrengenden Tag innerlich schneller hinter mir zu lassen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine wiederkehrende Situation, in der Alkohol eine Rolle spielt, und was du dir von diesem Moment erhoffst. Es geht zunächst nur um eine Beobachtung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Spielraum bei Entscheidungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beziehen sich auf die Übereinstimmung zwischen deinen Entscheidungen und deinem tatsächlichen Verhalten. Einzelne Antworten stellen keinen Kontrollverlust oder eine Abhängigkeit fest.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, dass vorherige Absichten zum Trinken in konkreten Situationen zurücktreten. Überredung oder inneres Aufschieben können deine Entscheidung stärker mitbestimmen, als du ursprünglich möchtest.

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 berichteter Entscheidungsdruck / mehr berichteter Entscheidungsdruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Ich konnte meinen Wunsch nach einem alkoholfreien Getränk ohne längere innere Diskussion vertreten.

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

Frage 10: Nach einer Trinksituation fiel mir auf, dass ich meine eigene Absicht aus dem Blick verloren hatte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Bei welcher Entscheidung rund um Alkohol wünschst du dir mehr Klarheit oder Unterstützung? Halte sie für ein Gespräch fest, ohne eigenständig einen Entzug zu planen.

06 / DEIN BERICHT

Nachwirkungen im Alltag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um von dir wahrgenommene Zusammenhänge zwischen Alkohol und deinem Tagesablauf. Der Fragebogen beweist keine Ursache und bewertet keine körperliche Sicherheit.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Nachwirkungen von Alkohol auf Tagespläne, Aufmerksamkeit oder Erholung. Das sind konkrete von dir berichtete Folgen; Trinkmenge und medizinische Risiken werden hier nicht gemessen.

Skalenrichtung: weniger berichtete Nachwirkungen / mehr berichtete Nachwirkungen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Eine Situation mit Alkohol führte zu einem Gespräch oder einer Klärung, die ich sonst nicht gebraucht hätte.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Meine üblichen Verpflichtungen konnte ich ohne Unterbrechungen durch Alkohol oder seine Nachwirkungen wahrnehmen.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine konkrete Nachwirkung, die du besprechen möchtest, etwa auf Erholung, Verabredungen oder Konzentration. Medizinische Beschwerden gehören in ärztliche Abklärung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Offen über Konsum sprechen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt Hürden, den eigenen Umgang mit Alkohol anzusprechen. Mehr Zustimmung zu den Hürden ist keine Aussage über die Menge des Konsums.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Gesprächshürden“ und „mehr berichtete Gesprächshürden“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichtete Gesprächshürden / mehr berichtete Gesprächshürden.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich wechselte das Thema, als mein eigener Umgang mit Alkohol zur Sprache kam.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Die Erwartung, bewertet zu werden, hielt mich davon ab, Informationen für mich einzuholen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche sachliche Frage würdest du einer Beratungsstelle oder ärztlichen Person stellen wollen? Du brauchst deinen Konsum dafür weder zu rechtfertigen noch hier detailliert anzugeben.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Alkohol als Gewohnheit

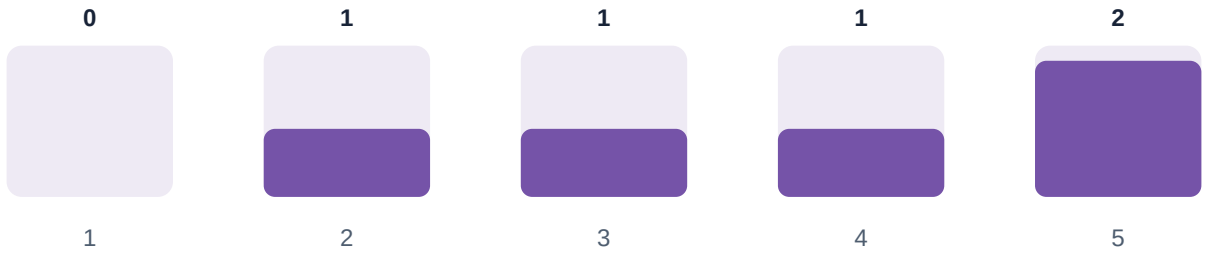
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Bei welcher Entscheidung rund um Alkohol wünschst du dir mehr Klarheit oder Unterstützung? Halte sie für ein Gespräch fest, ohne eigenständig einen Entzug zu planen.

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

Diese eigenen Aussagen sind nicht klinisch validiert. Die Mittelwerte beschreiben Zustimmung, keine Abhängigkeit, kein individuelles Gesundheitsrisiko und keine sichere Trinkmenge. Kein AUDIT oder anderes Originalscreening wird nachgebildet. Wenn beim Reduzieren oder Weglassen von Alkohol körperliche Beschwerden auftreten, hole ärztliche Hilfe. Ein Alkoholentzug kann gefährlich sein und sollte bei möglicher Abhängigkeit medizinisch begleitet werden. Dieser Fragebogen gibt keine Anleitung zum Entzug.

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: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**In einer vertrauten Situation griff ich zu Alkohol, ohne bewusst darüber nachzudenken.**	Alkohol als Gewohnheit | Trifft eher zu
2	**Bestimmte Tagesübergänge waren für mich fest mit einem alkoholischen Getränk verbunden.**	Alkohol als Gewohnheit | Trifft zu
3	**Bei der Planung freier Zeit dachte ich früh daran, ob Alkohol dazugehören würde.**	Alkohol als Gewohnheit | Teils / teils
4	**Ich konnte einen geselligen oder entspannten Moment gut unabhängig von Alkohol gestalten.**	Alkohol als Gewohnheit | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
5	**Ich erwartete von Alkohol, einen anstrengenden Tag innerlich schneller hinter mir zu lassen.**	Alkohol als Gewohnheit | Trifft zu
6	**Eine vorher getroffene Entscheidung zum Trinken geriet in der konkreten Situation in den Hintergrund.**	Spielraum bei Entscheidungen | Teils / teils
7	**Ich ließ mich zu Alkohol überreden, obwohl das nicht meinem ursprünglichen Wunsch entsprach.**	Spielraum bei Entscheidungen | Trifft zu
8	**Ich schob eine Entscheidung über meinen Umgang mit Alkohol auf, obwohl sie mir wichtig war.**	Spielraum bei Entscheidungen | Trifft eher zu
9	**Ich konnte meinen Wunsch nach einem alkoholfreien Getränk ohne längere innere Diskussion vertreten.**	Spielraum bei Entscheidungen | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
10	**Nach einer Trinksituation fiel mir auf, dass ich meine eigene Absicht aus dem Blick verloren hatte.**	Spielraum bei Entscheidungen | Trifft zu
11	**Nach einer Gelegenheit mit Alkohol musste ich meinen nächsten Tag anders planen als vorgesehen.**	Nachwirkungen im Alltag | Trifft zu
12	**Nach dem Trinken fühlte ich mich bei einer gewöhnlichen Aufgabe weniger aufmerksam als gewünscht.**	Nachwirkungen im Alltag | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Ich hatte den Eindruck, dass Alkohol meine gewünschte Erholung eher störte als unterstützte.**	Nachwirkungen im Alltag | Trifft zu
14	**Meine üblichen Verpflichtungen konnte ich ohne Unterbrechungen durch Alkohol oder seine Nachwirkungen wahrnehmen.**	Nachwirkungen im Alltag | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
15	**Eine Situation mit Alkohol führte zu einem Gespräch oder einer Klärung, die ich sonst nicht gebraucht hätte.**	Nachwirkungen im Alltag | Teils / teils
16	**Ich wechselte das Thema, als mein eigener Umgang mit Alkohol zur Sprache kam.**	Offen über Konsum sprechen | Trifft eher nicht zu
17	**Es fiel mir schwer, einer passenden Person eine Unsicherheit über mein Trinken zu nennen.**	Offen über Konsum sprechen | Teils / teils
18	**Die Erwartung, bewertet zu werden, hielt mich davon ab, Informationen für mich einzuholen.**	Offen über Konsum sprechen | Trifft eher zu
19	**Ich konnte eine Frage zu Alkohol sachlich stellen, ohne meinen persönlichen Wert davon abhängig zu machen.**	Offen über Konsum sprechen | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
20	**Ich wusste nicht, wie ich einen Wunsch nach Unterstützung rund um Alkohol formulieren sollte.**	Offen über Konsum sprechen | Trifft eher nicht zu