DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

# Wohlbefinden

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 22 / 22 | 4 PROFILBEREICHE

1

## Angenehme Momente

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, angenehmen Tätigkeiten, kleinen Ritualen und zweckfreier Zeit Raum zu geben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

## Eigene Wünsche

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Wünsche von fremden Erwartungen zu unterscheiden und konkret auszusprechen. 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

Eigene Wünsche: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 13 & 18).

### Dein erster kleiner Schritt

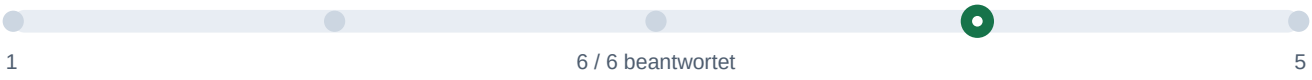
Formuliere einen kleinen Wunsch für die kommende Woche und entscheide selbst, ob du ihn verfolgen willst.

02 / DEIN BERICHT

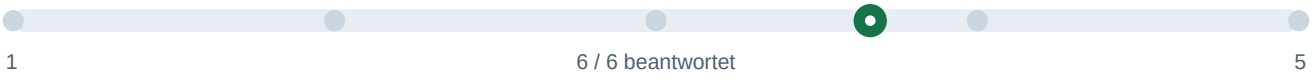
# Dein Profil auf einen Blick

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

**Angenehme Momente** **4,0 / 5**



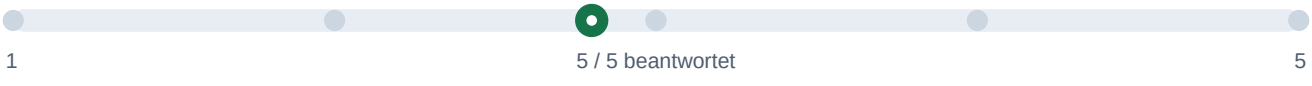

**Eigene Wünsche** **3,7 / 5**




**Verbundenheit gestalten** **4,4 / 5**




**Freiraum im Tag** **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.

Die Auswertung zeigt, wie du angenehme Momente, eigene Wünsche, Kontakt und Freiraum nach deinen Angaben gestaltest. Sie misst weder Lebensglück noch Depression.

## Dein Ergebnis in Worten

Angenehme Momente: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, angenehmen Tätigkeiten, kleinen Ritualen und zweckfreier Zeit Raum zu geben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Eigene Wünsche: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Wünsche von fremden Erwartungen zu unterscheiden und konkret auszusprechen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

## Eigene Wünsche: genauer hinsehen

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

Aussage 13: Ich lasse Raum für Interessen, die niemand mit mir teilt. | Trifft eher nicht zu

Aussage 18: Ich spreche einen Wunsch konkret aus. | Trifft zu

**Eine mögliche Alltagssituation prüfen**

Formuliere einen kleinen Wunsch für die kommende Woche und entscheide selbst, ob du ihn verfolgen willst.

04 / DEIN BERICHT

# Angenehme Momente

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen erfassen, welche kleinen angenehmen Momente du bewusst gestaltest oder bemerkst.

**Dein Antwortwert** **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, angenehmen Tätigkeiten, kleinen Ritualen und zweckfreier Zeit Raum zu geben. 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 12: Ich plane auch Zeit ohne konkreten Nutzen ein.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 16: Ich schätze vertraute kleine Rituale.

Deine Antwort: Trifft zu

**Ein Impuls zum Weiterdenken**

Wähle eine kleine Aktivität, die du gern magst, ohne daraus eine Pflicht zu machen.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

05 / DEIN BERICHT

# Eigene Wünsche

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie du eigene Wünsche im Alltag berücksichtigst.

**Dein Antwortwert** **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Wünsche von fremden Erwartungen zu unterscheiden und konkret auszusprechen. 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 13: Ich lasse Raum für Interessen, die niemand mit mir teilt.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich spreche einen Wunsch konkret aus.

Deine Antwort: Trifft zu

**Ein Impuls zum Weiterdenken**

Formuliere einen kleinen Wunsch für die kommende Woche und entscheide selbst, ob du ihn verfolgen willst.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

06 / DEIN BERICHT

# Verbundenheit gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um selbst gewählte Formen von Kontakt, nicht um die Bewertung deines sozialen Lebens.

**Dein Antwortwert** **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Kontaktwünsche mitzuteilen, zuzuhören und Unterschiede im Austausch zu beachten. 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 19: Ich nehme Unterschiede in unseren Kontaktwünschen wahr.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich teile mit, ob ich gerade Austausch oder Zeit für mich möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

**Ein Impuls zum Weiterdenken**

Überlege, welche Art von Kontakt du gerade möchtest: Nachricht, Gespräch oder gemeinsame Aktivität.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

07 / DEIN BERICHT

# Freiraum im Tag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben werden deine Gewohnheiten im Umgang mit unverplanter Zeit und persönlichen Grenzen.

**Dein Antwortwert** **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, freie Zeit zu lassen, Aufgaben aufzuschieben und Grenzen deiner Verfügbarkeit mitzuteilen. 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 lasse zwischen Vorhaben etwas freie Zeit.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 9: Ich nehme eine Pause, ohne sie mit einer weiteren Aufgabe zu füllen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

**Ein Impuls zum Weiterdenken**

Lass einen kleinen Zeitraum offen und entscheide erst dann, wie du ihn nutzen möchtest.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

08 / DEIN BERICHT

# Deine Werte verständlich erklärt

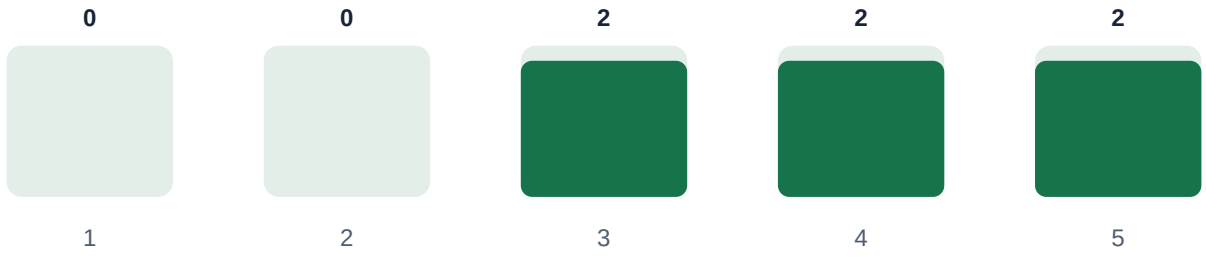
## Angenehme Momente

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 + 3 = 24. 24 / 6 = 4,0 / 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: Eigene Wünsche. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

### Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Formuliere einen kleinen Wunsch für die kommende Woche und entscheide selbst, ob du ihn verfolgen willst.

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 nehme mir Zeit für eine Tätigkeit, die mir gefällt.** | Angenehme Momente \| Trifft eher zu |
| 2 | **Ich frage mich bei Plänen, was ich selbst möchte.** | Eigene Wünsche \| Teils / teils |
| 3 | **Ich suche die Art von Kontakt, die mir gerade entspricht.** | Verbundenheit gestalten \| Trifft zu |
| 4 | **Ich lasse zwischen Vorhaben etwas freie Zeit.** | Freiraum im Tag \| Trifft eher nicht zu |
| 5 | **Ich bemerke kleine angenehme Details in einem gewöhnlichen Tag.** | Angenehme Momente \| Trifft zu |
| 6 | **Ich unterscheide eigene Wünsche von Erwartungen anderer.** | Eigene Wünsche \| Trifft zu |
| 7 | **Ich teile kleine Neuigkeiten mit vertrauten Menschen.** | Verbundenheit gestalten \| Trifft eher zu |
| 8 | **Ich entscheide, welche Aufgabe heute warten kann.** | Freiraum im Tag \| Teils / teils |
| 9 | **Ich nehme eine Pause, ohne sie mit einer weiteren Aufgabe zu füllen.** | Freiraum im Tag \| Trifft eher zu |
| 10 | **Ich passe Ziele an meine tatsächliche Zeit an.** | Eigene Wünsche \| Trifft eher zu |
| 11 | **Ich höre zu, ohne sofort eine Lösung vorzuschlagen.** | Verbundenheit gestalten \| Trifft zu |
| 12 | **Ich plane auch Zeit ohne konkreten Nutzen ein.** | Angenehme Momente \| Teils / teils |
| 13 | **Ich lasse Raum für Interessen, die niemand mit mir teilt.** | Eigene Wünsche \| Trifft eher nicht zu |
| 14 | **Ich teile mit, ob ich gerade Austausch oder Zeit für mich möchte.** | Verbundenheit gestalten \| Trifft zu |

## Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

**15** **Ich probiere gelegentlich etwas Neues nur aus Neugier aus.**
Angenehme Momente | Trifft eher zu

**16** **Ich schätze vertraute kleine Rituale.**
Angenehme Momente | Trifft zu

**17** **Ich teile anderen mit, wenn ich weniger Zeit zur Verfügung habe.**
Freiraum im Tag | Teils / teils

**18** **Ich spreche einen Wunsch konkret aus.**
Eigene Wünsche | Trifft zu

**19** **Ich nehme Unterschiede in unseren Kontaktwünschen wahr.**
Verbundenheit gestalten | Teils / teils

**20** **Ich unterscheide ein eigenes Ziel von einem bloßen Vergleich mit anderen.**
Eigene Wünsche | Teils / teils

**21** **Ich lasse angenehme Momente auch ungeplant entstehen.**
Angenehme Momente | Teils / teils

**22** **Ich beende einen Tag, ohne alle offenen Aufgaben erledigen zu müssen.**
Freiraum im Tag | Trifft eher nicht zu