DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Organisation

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 24 / 24 | 4 PROFILBEREICHE

1

Planung sichtbar machen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Aufgaben aufzuschreiben, Termine zu prüfen und Vorhaben in Schritte einzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Arbeitsumgebung wählen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Arbeitsort, Benachrichtigungen und ungestörte Zeiten bewusst zu gestalten. 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

Arbeitsumgebung wählen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 13 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

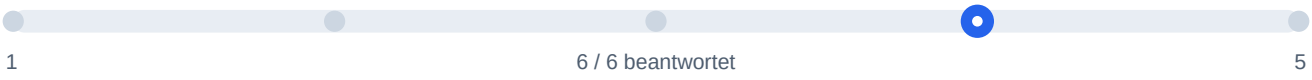
Vergleiche zwei Arbeitsorte bei einer ähnlichen Aufgabe. Notiere, was zu dir passt.

02 / DEIN BERICHT

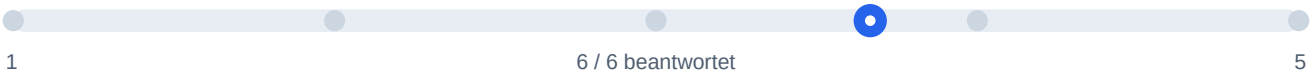
Dein Profil auf einen Blick

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

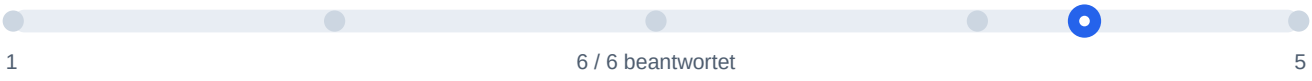
Planung sichtbar machen **4,0 / 5**



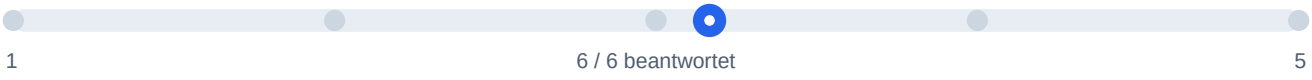
Arbeitsumgebung wählen **3,7 / 5**



Aufgaben beginnen **4,3 / 5**



Abschließen und übergeben **3,2 / 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 Ergebnis zeigt, welche deiner Gewohnheiten Planung, Arbeitsumgebung, Einstieg und Abschluss besonders prägen. Es bewertet Organisation im Alltag, nicht ADHS.

Dein Ergebnis in Worten

Planung sichtbar machen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Aufgaben aufzuschreiben, Termine zu prüfen und Vorhaben in Schritte einzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Arbeitsumgebung wählen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Arbeitsort, Benachrichtigungen und ungestörte Zeiten bewusst zu gestalten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Arbeitsumgebung wählen: genauer hinsehen

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

Aussage 13: Ich vereinbare ungestörte Zeit, wenn ich sie brauche. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich wähle für anspruchsvolle Aufgaben einen passenden Zeitpunkt. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Vergleiche zwei Arbeitsorte bei einer ähnlichen Aufgabe. Notiere, was zu dir passt.

04 / DEIN BERICHT

Planung sichtbar machen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie du Vorhaben außerhalb deines Kopfes festhältst.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Aufgaben aufzuschreiben, Termine zu prüfen und Vorhaben in Schritte einzuteilen. 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 8: Ich teile größere Vorhaben in einzelne Schritte.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 17: Ich plane für Wege zusätzliche Zeit ein.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle ein Vorhaben und vergleiche eine kurze Liste mit deiner bisherigen Planung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Arbeitsumgebung wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deine selbst gewählten Bedingungen für konzentriertes Arbeiten.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Arbeitsort, Benachrichtigungen und ungestörte Zeiten bewusst zu gestalten. 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 vereinbare ungestörte Zeit, wenn ich sie brauche.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich wähle für anspruchsvolle Aufgaben einen passenden Zeitpunkt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche zwei Arbeitsorte bei einer ähnlichen Aufgabe. Notiere, was zu dir passt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Aufgaben beginnen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen zeigen, welche Startgewohnheiten du beschreibst.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, mit einem kleinen Schritt, vorbereiteten Unterlagen und einem konkreten Startzeitpunkt anzufangen. 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 20: Ich begrenze, wie viel Vorbereitung eine kleine Aufgabe braucht.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich wähle einen konkreten Zeitpunkt für den ersten Schritt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Probiere bei einer Aufgabe einen kleinen, klar begrenzten Einstieg aus.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Abschließen und übergeben

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich bündelt Gewohnheiten rund um Abschlüsse und Übergänge.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Abschlüsse festzulegen, Ergebnisse kurz zu prüfen und Übergänge festzuhalten. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

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 4: Ich definiere, wann eine Aufgabe für mich erledigt ist.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 22: Ich lasse eine fertige Aufgabe auch einmal ruhen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Lege für eine Aufgabe fest, was heute als ausreichend fertig zählt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Planung sichtbar machen

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Vergleiche zwei Arbeitsorte bei einer ähnlichen Aufgabe. Notiere, was zu dir passt.

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 schreibe anstehende Aufgaben an einem festen Ort auf.**	Planung sichtbar machen | Trifft eher zu
2	**Ich wähle meinen Arbeitsplatz passend zur Aufgabe.**	Arbeitsumgebung wählen | Teils / teils
3	**Ich beginne mit einem überschaubaren Teil einer Aufgabe.**	Aufgaben beginnen | Trifft zu
4	**Ich definiere, wann eine Aufgabe für mich erledigt ist.**	Abschließen und übergeben | Trifft eher nicht zu
5	**Ich schaue vor Zusagen in meinen Kalender.**	Planung sichtbar machen | Trifft zu
6	**Ich lege Dinge außer Sicht, die ich gerade nicht brauche.**	Arbeitsumgebung wählen | Trifft zu
7	**Ich prüfe Ergebnisse kurz, bevor ich sie weitergebe.**	Abschließen und übergeben | Teils / teils
8	**Ich teile größere Vorhaben in einzelne Schritte.**	Planung sichtbar machen | Teils / teils
9	**Ich entscheide bewusst, welche Benachrichtigungen eingeschaltet bleiben.**	Arbeitsumgebung wählen | Trifft eher zu
10	**Ich bereite benötigte Unterlagen vor.**	Aufgaben beginnen | Trifft eher zu
11	**Ich notiere bei Unterbrechungen, wo ich weitermachen möchte.**	Abschließen und übergeben | Trifft eher zu
12	**Ich entscheide am Tagesanfang, was heute wichtig ist.**	Planung sichtbar machen | Trifft eher zu
13	**Ich vereinbare ungestörte Zeit, wenn ich sie brauche.**	Arbeitsumgebung wählen | Trifft eher nicht zu
14	**Ich starte lieber mit einem groben Entwurf als mit einer perfekten Lösung.**	Aufgaben beginnen | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich lege abgeschlossene Unterlagen an einem wiederfindbaren Ort ab.**	Abschließen und übergeben | Teils / teils
16	**Ich teile anderen mit, wenn ein gemeinsamer Schritt erledigt ist.**	Abschließen und übergeben | Trifft eher nicht zu
17	**Ich plane für Wege zusätzliche Zeit ein.**	Planung sichtbar machen | Trifft zu
18	**Ich wähle einen konkreten Zeitpunkt für den ersten Schritt.**	Aufgaben beginnen | Trifft zu
19	**Ich wähle für anspruchsvolle Aufgaben einen passenden Zeitpunkt.**	Arbeitsumgebung wählen | Trifft zu
20	**Ich begrenze, wie viel Vorbereitung eine kleine Aufgabe braucht.**	Aufgaben beginnen | Teils / teils
21	**Ich bitte bei unklaren Aufgaben um eine kurze Erläuterung.**	Aufgaben beginnen | Trifft eher zu
22	**Ich lasse eine fertige Aufgabe auch einmal ruhen.**	Abschließen und übergeben | Trifft zu
23	**Ich sage anderen, wann ich ansprechbar sein möchte.**	Arbeitsumgebung wählen | Teils / teils
24	**Ich passe meinen Plan an, wenn sich die Umstände ändern.**	Planung sichtbar machen | Teils / teils