DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Beziehungsbereitschaft

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 25 / 25 | 5 PROFILBEREICHE

1

Raum für Beziehung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Zeit und eigene Wünsche für Beziehungen zu klären und Absagen zu respektieren. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Eigene Grenzen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Grenzen zu benennen, ein Nein zu respektieren und eigene Interessen zu pflegen. 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 Grenzen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 13 & 21).

Dein erster kleiner Schritt

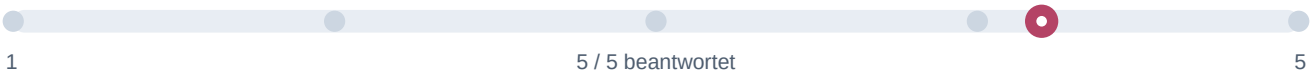
Schreibe eine freundliche, klare Grenze auf, die dir in einer Alltagssituation helfen würde.

02 / DEIN BERICHT

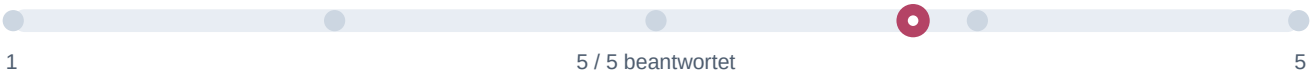
Dein Profil auf einen Blick

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

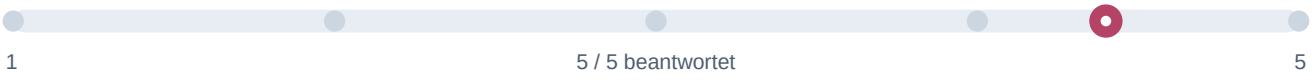
Raum für Beziehung — 4,2 / 5



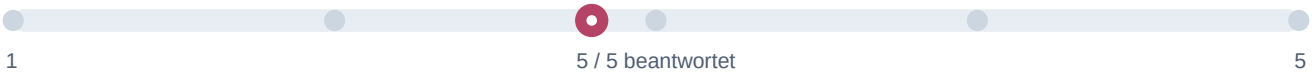
Eigene Grenzen — 3,8 / 5



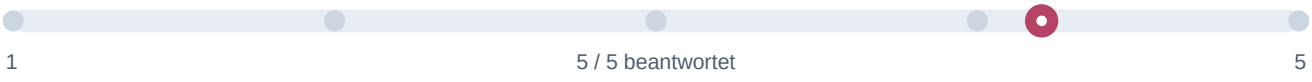
Offene Kommunikation — 4,4 / 5



Umgang mit Konflikten — 2,8 / 5



Sicherheit in Nähe — 4,2 / 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 beschreibt deine derzeitige Sicht auf Verfügbarkeit, Grenzen, Austausch, Konfliktklärung und Vertrauen. Es entscheidet nicht, ob du bereit oder geeignet für eine Beziehung bist.

Dein Ergebnis in Worten

Raum für Beziehung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Zeit und eigene Wünsche für Beziehungen zu klären und Absagen zu respektieren. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Eigene Grenzen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Grenzen zu benennen, ein Nein zu respektieren und eigene Interessen zu pflegen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Eigene Grenzen: genauer hinsehen

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

Aussage 13: Ich pflege auch Interessen außerhalb einer engen Beziehung. | Trifft eher nicht zu

Aussage 21: Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Schreibe eine freundliche, klare Grenze auf, die dir in einer Alltagssituation helfen würde.

04 / DEIN BERICHT

Raum für Beziehung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben, welchen Raum du Beziehungen und gemeinsamem Erleben gibst.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Zeit und eigene Wünsche für Beziehungen zu klären und Absagen zu respektieren. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Ich kann mit einer Absage umgehen, ohne die andere Person unter Druck zu setzen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 25: Ich möchte eine Beziehung aus eigenem Wunsch, nicht nur wegen Erwartungen anderer.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit du derzeit anbieten kannst und was du selbst brauchst.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Eigene Grenzen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrifft eigene Grenzen, Nein-Sagen und die Abstimmung mit anderen.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Grenzen zu benennen, ein Nein zu respektieren und eigene Interessen zu pflegen. 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.

Zwei konkrete Antworten

Frage 13: Ich pflege auch Interessen außerhalb einer engen Beziehung.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 21: Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Schreibe eine freundliche, klare Grenze auf, die dir in einer Alltagssituation helfen würde.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Offene Kommunikation

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten, wie du Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse im Austausch beschreibst.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Bedürfnisse konkret auszusprechen und Erwartungen durch Nachfragen zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 22: Ich spreche über Erwartungen, bevor ich sie als selbstverständlich ansehe.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich kann zuhören, ohne sofort meine eigene Sicht zu verteidigen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Formuliere einen Wunsch als Ich-Satz und bitte die andere Person um ihre Sicht.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Umgang mit Konflikten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um den Umgang mit Spannungen und darum, nach einem Konflikt wieder ins Gespräch zu kommen.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, nach Streit wieder ins Gespräch zu kommen, Verantwortung zu prüfen und Lösungen zu suchen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich kann nach einer Pause auf einen Streit zurückkommen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 15: Ich kann mich entschuldigen, ohne eine sofortige Versöhnung zu erwarten.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine kleine Unstimmigkeit und benenne zunächst, was du selbst zum Gespräch beitragen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Sicherheit in Nähe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet dein Erleben von Sicherheit und Vertrauen in Nähe.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Unterstützung und Zuneigung anzunehmen und Nähe trotz Abwesenheit oder Uneinigkeit zu vertrauen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich kann eine zeitweise Abwesenheit einer vertrauten Person gut aushalten.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich kann verletzliche Gefühle mit einer verlässlichen Person teilen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche konkrete Handlung lässt dich in einer Beziehung sicherer fühlen? Sprich über diesen Wunsch.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

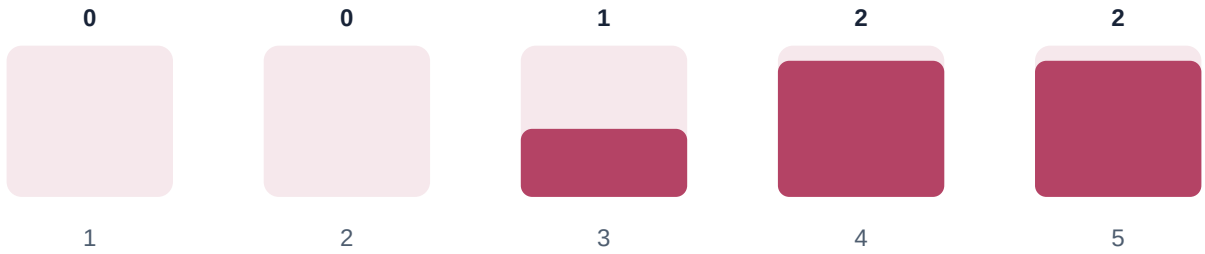
Raum für Beziehung

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.

10 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Schreibe eine freundliche, klare Grenze auf, die dir in einer Alltagssituation helfen würde.

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:

11 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigenständig entwickelte Selbstreflexion ohne Normierung. Hohe Werte sind nicht grundsätzlich besser; das Profil beschreibt deine Angaben, keine feststehenden Eigenschaften.

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 kann im Alltag verlässlich Zeit für eine Beziehung einplanen.**	Raum für Beziehung | Trifft eher zu
2	**Ich kenne einige Bedürfnisse, über die ich nicht hinweggehen möchte.**	Eigene Grenzen | Teils / teils
3	**Ich formuliere Bedürfnisse möglichst konkret.**	Offene Kommunikation | Trifft zu
4	**Ich kann nach einer Pause auf einen Streit zurückkommen.**	Umgang mit Konflikten | Trifft eher nicht zu
5	**Ich kann Unterstützung erbitten, ohne mich dafür abzuwerten.**	Sicherheit in Nähe | Trifft eher zu
6	**Ich weiß, welche Art von Beziehung ich mir derzeit wünsche.**	Raum für Beziehung | Trifft zu
7	**Ich kann Nein sagen, ohne meine Zuneigung infrage zu stellen.**	Eigene Grenzen | Trifft zu
8	**Ich frage nach, statt die Absicht eines anderen zu erraten.**	Offene Kommunikation | Trifft eher zu
9	**Ich vertraue darauf, dass Nähe auch Meinungsverschiedenheiten aushält.**	Sicherheit in Nähe | Trifft eher zu
10	**Ich respektiere ein Nein, ohne weiter Druck auszuüben.**	Eigene Grenzen | Trifft eher zu
11	**Ich versuche, meinen Anteil an einem Konflikt zu erkennen.**	Umgang mit Konflikten | Teils / teils
12	**Ich kann Zuneigung annehmen, ohne sofort nach einer versteckten Absicht zu suchen.**	Sicherheit in Nähe | Trifft zu
13	**Ich pflege auch Interessen außerhalb einer engen Beziehung.**	Eigene Grenzen | Trifft eher nicht zu
14	**Ich sage rechtzeitig, wenn mir etwas zu viel wird.**	Offene Kommunikation | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich kann mich entschuldigen, ohne eine sofortige Versöhnung zu erwarten.**	Umgang mit Konflikten | Trifft eher zu
16	**Ich kann eine zeitweise Abwesenheit einer vertrauten Person gut aushalten.**	Sicherheit in Nähe | Teils / teils
17	**Ich kann mit einer Absage umgehen, ohne die andere Person unter Druck zu setzen.**	Raum für Beziehung | Teils / teils
18	**Ich kann zuhören, ohne sofort meine eigene Sicht zu verteidigen.**	Offene Kommunikation | Trifft zu
19	**Ich suche nach einer Lösung, die beide mittragen können.**	Umgang mit Konflikten | Teils / teils
20	**Ich kann verletzliche Gefühle mit einer verlässlichen Person teilen.**	Sicherheit in Nähe | Trifft zu
21	**Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen.**	Eigene Grenzen | Trifft zu
22	**Ich spreche über Erwartungen, bevor ich sie als selbstverständlich ansehe.**	Offene Kommunikation | Teils / teils
23	**Ich kann meine derzeitigen Verpflichtungen offen benennen.**	Raum für Beziehung | Trifft eher zu
24	**Ich vermeide Drohungen, wenn ich mich ärgere.**	Umgang mit Konflikten | Trifft eher nicht zu
25	**Ich möchte eine Beziehung aus eigenem Wunsch, nicht nur wegen Erwartungen anderer.**	Raum für Beziehung | Trifft zu