DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Bipolar

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

Ungewohnter Antrieb

Du beschreibst längere Abschnitte mit ungewöhnlich vielen Vorhaben, höherem Tempo oder größerem Zutrauen. Die Antworten unterscheiden diese Veränderungen noch nicht von anderen möglichen Gründen für gesteigerte Aktivität.

2

Schlaf und Tagesrhythmus

Du beschreibst weniger Schlaf oder ungewöhnliche Aktivitätszeiten während aktiver Phasen. Daraus lässt sich nicht feststellen, ob tatsächlich weniger Schlaf benötigt wurde oder ob andere Umstände den Rhythmus veränderten. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Schlaf und Tagesrhythmus: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 10 & 11).

Dein erster kleiner Schritt

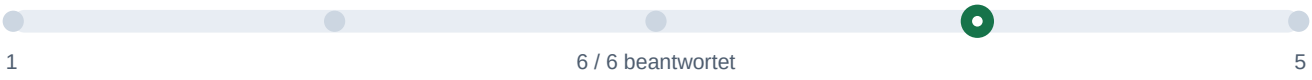
Welche Veränderung von Schlaf oder Tagesrhythmus erinnerst du, und welche äußeren Umstände bestanden gleichzeitig?

02 / DEIN BERICHT

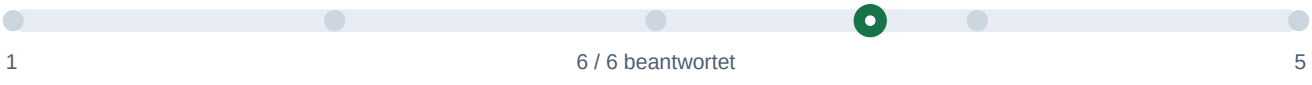
Dein Profil auf einen Blick

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

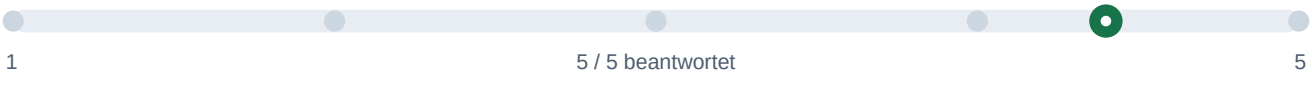
Ungewohnter Antrieb **4,0 / 5**



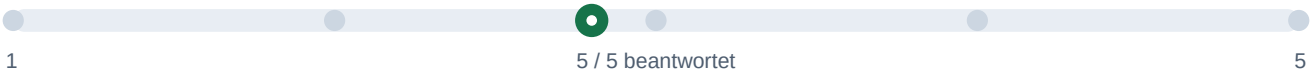
Schlaf und Tagesrhythmus **3,7 / 5**



Phasen mit wenig Antrieb **4,4 / 5**



Veränderungen im Alltag **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.

Der Bericht trennt berichtete Veränderungen von Aktivität, Schlaf, Antrieb und Alltag. Er kann nicht feststellen, ob sie zeitlich zusammengehörige Episoden bilden oder auf eine bipolare Erkrankung hindeuten.

Dein Ergebnis in Worten

Ungewohnter Antrieb: Du beschreibst längere Abschnitte mit ungewöhnlich vielen Vorhaben, höherem Tempo oder größerem Zutrauen. Die Antworten unterscheiden diese Veränderungen noch nicht von anderen möglichen Gründen für gesteigerte Aktivität.

Schlaf und Tagesrhythmus: Du beschreibst weniger Schlaf oder ungewöhnliche Aktivitätszeiten während aktiver Phasen. Daraus lässt sich nicht feststellen, ob tatsächlich weniger Schlaf benötigt wurde oder ob andere Umstände den Rhythmus veränderten.

Schlaf und Tagesrhythmus: genauer hinsehen

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

Aussage 10: Andere Menschen bemerkten, dass ich zu ungewohnten Zeiten aktiv war. | Trifft eher nicht zu

Aussage 11: Ich erinnere mich an deutlich veränderte Schlafzeiten, die nicht nur einen einzelnen Abend betrafen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Welche Veränderung von Schlaf oder Tagesrhythmus erinnerst du, und welche äußeren Umstände bestanden gleichzeitig?

04 / DEIN BERICHT

Ungewohnter Antrieb

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt selbst bemerkte Abweichungen von deinem üblichen Aktivitätsniveau über längere Phasen. Er stellt keine manische Episode fest.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst längere Abschnitte mit ungewöhnlich vielen Vorhaben, höherem Tempo oder größerem Zutrauen. Die Antworten unterscheiden diese Veränderungen noch nicht von anderen möglichen Gründen für gesteigerte Aktivität.

Skalenrichtung: weniger berichtete Antriebsabweichung / mehr berichtete Antriebsabweichung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich erinnere mich an eine Phase, in der mein Sprechtempo über mehrere Tage deutlich höher als gewöhnlich war.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Mein Vertrauen in neue Vorhaben war zeitweise deutlich größer, als ich es von mir kenne.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Falls dir eine Phase einfällt: Was war im Vergleich zu deinem gewohnten Alltag anders, und wie lange erinnerst du diese Veränderung?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Schlaf und Tagesrhythmus

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier werden längere Veränderungen deiner Schlafzeiten und des erlebten Schlafbedürfnisses beschrieben. Wenig Schlaf allein erklärt keine Erkrankung.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst weniger Schlaf oder ungewöhnliche Aktivitätszeiten während aktiver Phasen. Daraus lässt sich nicht feststellen, ob tatsächlich weniger Schlaf benötigt wurde oder ob andere Umstände den Rhythmus veränderten.

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 berichtete Rhythmusabweichung / mehr berichtete Rhythmusabweichung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Andere Menschen bemerkten, dass ich zu ungewohnten Zeiten aktiv war.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 11: Ich erinnere mich an deutlich veränderte Schlafzeiten, die nicht nur einen einzelnen Abend betrafen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Veränderung von Schlaf oder Tagesrhythmus erinnerst du, und welche äußeren Umstände bestanden gleichzeitig?

06 / DEIN BERICHT

Phasen mit wenig Antrieb

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten längere Phasen mit weniger Energie oder Beteiligung als üblich. Sie unterscheiden keine Ursachen und ergeben keinen Depressionswert.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst längere Abschnitte, in denen Aufgaben schwerer begannen und Interessen oder Kontakte weniger erreichbar waren. Ursache, genaue Dauer und zeitliche Beziehung zu aktiveren Phasen bleiben offen.

Skalenrichtung: weniger berichtete Antriebseinbrüche / mehr berichtete Antriebseinbrüche.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Über längere Abschnitte blieb meine Beteiligung an wichtigen Alltagsaktivitäten etwa auf meinem gewohnten Niveau.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 16: Mein Tempo bei alltäglichen Entscheidungen war zeitweise über längere Zeit deutlich langsamer als sonst.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Was konntest du in einer solchen Phase weniger gut tun als sonst? Du kannst bei einer konkreten Alltagssituation bleiben.

07 / DEIN BERICHT

Veränderungen im Alltag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um bemerkte Unterschiede zwischen längeren Phasen und deren Folgen im Alltag. Der zeitliche Verlauf muss bei einer fachlichen Abklärung genauer betrachtet werden.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Alltagsabweichung“ und „mehr berichtete Alltagsabweichung“. 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 Alltagsabweichung / mehr berichtete Alltagsabweichung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Entscheidungen aus einer ungewöhnlichen Phase passten später nicht mehr gut zu meinen üblichen Plänen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 20: Ich musste nach einer ungewöhnlich aktiven Phase mehrere begonnene Vorhaben neu ordnen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Beobachtung aus deinem Alltag würdest du einer Fachperson schildern? Notiere auch, was du zeitlich nicht sicher erinnerst.

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Ungewohnter Antrieb

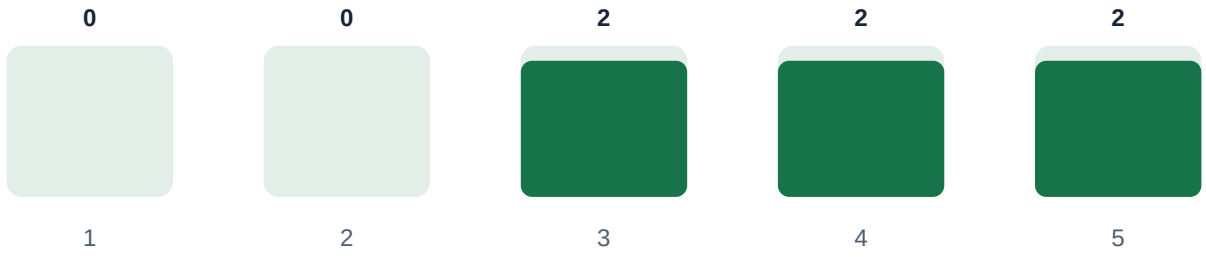
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Welche Veränderung von Schlaf oder Tagesrhythmus erinnerst du, und welche äußeren Umstände bestanden gleichzeitig?

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

Dieser eigene, nicht klinisch validierte Fragebogen ist kein Screening auf eine bipolare Störung. Er prüft weder diagnostische Episodendauern noch andere mögliche Erklärungen, etwa Schlafmangel, Medikamente oder körperliche Erkrankungen. Die Bereiche werden nicht zu einem Bipolar-Wert oder einer Wahrscheinlichkeit zusammengefasst. Normale Stimmungsschwankungen belegen keine bipolare Störung. Deutlich ungewohnte Phasen mit wenig Schlaf oder Veränderungen des Verhaltens sollten fachlich besprochen werden; Medikamente nicht aufgrund dieses Profils ändern.

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	**Es gab längere Phasen, in denen ich deutlich mehr Vorhaben gleichzeitig begann als sonst.**	Ungewohnter Antrieb | Trifft eher zu
2	**In einer ungewohnt aktiven Phase fiel es mir schwer, meinen Ideen Zeit zum Reifen zu geben.**	Ungewohnter Antrieb | Trifft zu
3	**Ich erinnere mich an eine Phase, in der mein Sprechtempo über mehrere Tage deutlich höher als gewöhnlich war.**	Ungewohnter Antrieb | Teils / teils
4	**Während einer solchen Phase wirkten alltägliche Unterbrechungen auf mich ungewöhnlich störend.**	Ungewohnter Antrieb | Trifft eher zu
5	**Mein Vertrauen in neue Vorhaben war zeitweise deutlich größer, als ich es von mir kenne.**	Ungewohnter Antrieb | Trifft zu
6	**Mein Aktivitätsniveau blieb über längere Abschnitte im Wesentlichen in dem Rahmen, den ich von mir kenne.**	Ungewohnter Antrieb | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
7	**In einer ungewohnt aktiven Phase schlief ich über mehrere Nächte deutlich weniger als sonst.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Teils / teils
8	**Zeitweise begann ich meinen Tag nach wenig Schlaf mit einem für mich ungewöhnlich starken Tatendrang.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Trifft zu
9	**Während einer solchen Phase rückte meine gewöhnliche Schlafenszeit zugunsten weiterer Vorhaben in den Hintergrund.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Trifft eher zu
10	**Andere Menschen bemerkten, dass ich zu ungewohnten Zeiten aktiv war.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Trifft eher nicht zu
11	**Ich erinnere mich an deutlich veränderte Schlafzeiten, die nicht nur einen einzelnen Abend betrafen.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Trifft zu
12	**Auch in aktiven Phasen blieb mein erlebter Schlafbedarf ähnlich wie gewöhnlich.**	Schlaf und Tagesrhythmus | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Es gab längere Phasen, in denen selbst vertraute Aufgaben viel mehr Anlauf brauchten als sonst.**	Phasen mit wenig Antrieb | Trifft zu
14	**Ich erinnere mich an Abschnitte, in denen mich übliche Interessen deutlich weniger erreichten.**	Phasen mit wenig Antrieb | Trifft eher zu
15	**Während einer antriebsarmen Phase zog ich mich stärker von Kontakten zurück als gewöhnlich.**	Phasen mit wenig Antrieb | Trifft zu
16	**Mein Tempo bei alltäglichen Entscheidungen war zeitweise über längere Zeit deutlich langsamer als sonst.**	Phasen mit wenig Antrieb | Trifft zu
17	**Über längere Abschnitte blieb meine Beteiligung an wichtigen Alltagsaktivitäten etwa auf meinem gewohnten Niveau.**	Phasen mit wenig Antrieb | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
18	**Entscheidungen aus einer ungewöhnlichen Phase passten später nicht mehr gut zu meinen üblichen Plänen.**	Veränderungen im Alltag | Trifft eher nicht zu
19	**Menschen, die mich gut kennen, sprachen mich auf länger anhaltende Veränderungen meines Verhaltens an.**	Veränderungen im Alltag | Teils / teils
20	**Ich musste nach einer ungewöhnlich aktiven Phase mehrere begonnene Vorhaben neu ordnen.**	Veränderungen im Alltag | Trifft eher zu
21	**Der Wechsel zwischen längeren Phasen machte verlässliche Alltagsabsprachen schwieriger.**	Veränderungen im Alltag | Teils / teils
22	**Meine längerfristigen Alltagsentscheidungen fühlten sich über verschiedene Phasen hinweg überwiegend zusammenhängend an.**	Veränderungen im Alltag | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet