DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Borderline

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

Gefühlsintensität

Du beschreibst deutliche Gefühlswechsel und längeres Nachwirken emotionaler Gespräche. Intensive Gefühle können andere Sichtweisen zeitweise verdrängen.

2

Nähe und Rückversicherung

Du beschreibst wiederkehrenden Bedarf an Bestätigung in wichtigen Beziehungen. Abstand oder Streit kann schnell die Sorge auslösen, den Kontakt zu verlieren. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

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

Dein erster kleiner Schritt

Trenne bei einem Beispiel das beobachtbare Ereignis von deiner ersten Deutung: Was weißt du, was vermutest du?

02 / DEIN BERICHT

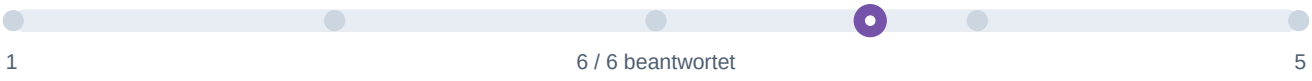
Dein Profil auf einen Blick

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

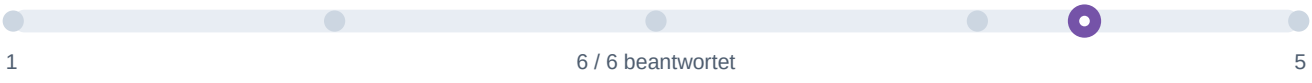
Gefühlsintensität **4,0 / 5**



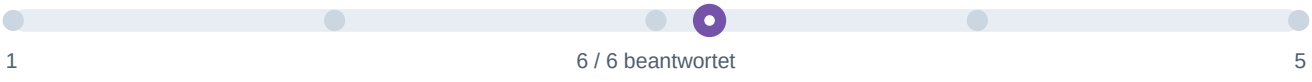
Nähe und Rückversicherung **3,7 / 5**



Selbstbild und Orientierung **4,3 / 5**



Spontane Reaktionen **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.

Der Bericht beschreibt deinen Umgang mit Gefühlswechseln, Nähe, Selbstbild und Reaktionen. Er zeigt, welche Muster du selbst wiedererkennst; eine Borderline-Störung lässt sich daraus weder feststellen noch ausschließen.

Dein Ergebnis in Worten

Gefühlsintensität: Du beschreibst deutliche Gefühlswechsel und längeres Nachwirken emotionaler Gespräche. Intensive Gefühle können andere Sichtweisen zeitweise verdrängen.

Nähe und Rückversicherung: Du beschreibst wiederkehrenden Bedarf an Bestätigung in wichtigen Beziehungen. Abstand oder Streit kann schnell die Sorge auslösen, den Kontakt zu verlieren.

Nähe und Rückversicherung: genauer hinsehen

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

Aussage 10: Ich kann akzeptieren, dass eine wichtige Person Zeit für sich braucht. | Trifft eher zu

Aussage 11: Ich kann einen guten Kontakt auch dann innerlich festhalten, wenn wir gerade nicht miteinander sprechen. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Trenne bei einem Beispiel das beobachtbare Ereignis von deiner ersten Deutung: Was weißt du, was vermutest du?

04 / DEIN BERICHT

Gefühlsintensität

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie stark und wechselhaft du Gefühle in konkreten Situationen erlebst. Hohe Zustimmung ist keine Diagnose.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst deutliche Gefühlswechsel und längeres Nachwirken emotionaler Gespräche. Intensive Gefühle können andere Sichtweisen zeitweise verdrängen.

Skalenrichtung: weniger berichtete Schwankungen / mehr berichtete Schwankungen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ein intensives Gefühl lässt andere Sichtweisen vorübergehend in den Hintergrund treten.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ich kann meist benennen, welches Gefühl gerade im Vordergrund steht.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere eine Situation, in der ein Gefühl rasch stärker wurde. Was geschah unmittelbar davor, und wann wurde es wieder schwächer?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Nähe und Rückversicherung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beziehen sich auf deine Reaktionen auf Abstand oder Unsicherheit in wichtigen Beziehungen. Sie beurteilen weder die andere Person noch die Qualität der Beziehung.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst wiederkehrenden Bedarf an Bestätigung in wichtigen Beziehungen. Abstand oder Streit kann schnell die Sorge auslösen, den Kontakt zu verlieren.

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 Rückversicherungsdruck / mehr Rückversicherungsdruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich kann akzeptieren, dass eine wichtige Person Zeit für sich braucht.

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

Frage 11: Ich kann einen guten Kontakt auch dann innerlich festhalten, wenn wir gerade nicht miteinander sprechen.

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

Ein Impuls zum Weiterdenken

Trenne bei einem Beispiel das beobachtbare Ereignis von deiner ersten Deutung: Was weißt du, was vermutest du?

06 / DEIN BERICHT

Selbstbild und Orientierung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um die erlebte Beständigkeit deiner Vorstellungen von dir selbst, deinen Wünschen und deinen Grenzen. Veränderungen im Selbstbild sind für sich genommen keine Störung.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst ein wechselhaftes Bild deiner Wünsche und deiner Person. Gegenüber, Stimmung oder Kritik können stark mitbestimmen, wie du dich gerade siehst.

Skalenrichtung: beständiger beschriebene Orientierung / wechselhafter beschriebene Orientierung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: In ruhigen Momenten empfinde ich gelegentlich eine schwer beschreibbare innere Leere.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 16: Meine Pläne für die nähere Zukunft ändern sich stark mit meiner aktuellen Stimmung.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Halte einen Wunsch fest, der dir unabhängig von der Meinung anderer wichtig ist. In welchen Situationen bleibt er gleich?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Spontane Reaktionen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet den Abstand zwischen starkem Gefühl und Handlung sowie deine Sicht auf Reaktionen im Nachhinein. Er bewertet keine Gefährlichkeit.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

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

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: mehr beschriebener Handlungsspielraum / mehr beschriebener Reaktionsdruck.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: In angespannten Momenten verschicke ich Nachrichten, die ich später anders formulieren würde.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Nach einem intensiven Konflikt fällt es mir schwer, direkt wieder in meinen Alltag zu finden.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Erinnere dich an eine spontane Nachricht oder Entscheidung. Was hätte dir einen kurzen Moment zum Überlegen ermöglicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Gefühlsintensität

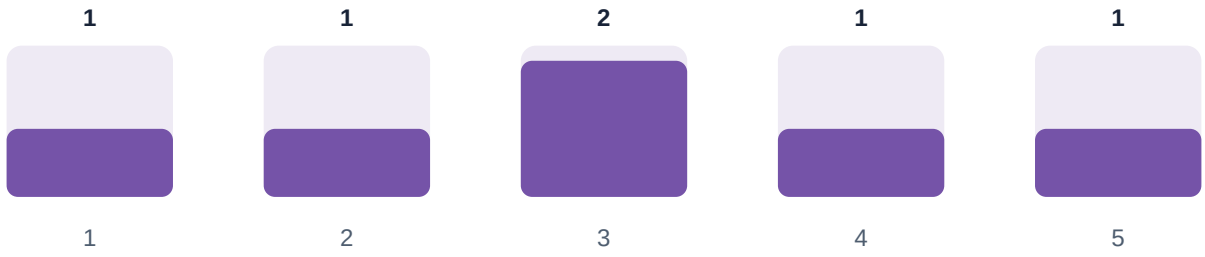
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Trenne bei einem Beispiel das beobachtbare Ereignis von deiner ersten Deutung: Was weißt du, was vermutest du?

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 Fragebogen verwendet selbst formulierte, nicht klinisch validierte Aussagen. Er untersucht ausgewählte Erfahrungen im Umfeld des Themas Borderline, stellt aber keine Borderline-Persönlichkeitsstörung fest und schätzt weder deren Wahrscheinlichkeit noch Schwere ein. Es werden keine diagnostischen Grenzwerte, Fremdbewertungen oder Aussagen zur Gefährlichkeit verwendet. Die Ergebnisse dienen der persönlichen Reflexion; belastende Erfahrungen können viele Erklärungen haben.

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 brauche nach einem emotionalen Gespräch lange, um innerlich zur Ruhe zu kommen.**	Gefühlsintensität | Trifft eher zu
2	**Innerhalb eines Tages erlebe ich mitunter sehr gegensätzliche Gefühle.**	Gefühlsintensität | Trifft zu
3	**Ein intensives Gefühl lässt andere Sichtweisen vorübergehend in den Hintergrund treten.**	Gefühlsintensität | Teils / teils
4	**Bei Enttäuschungen bleibt meine Stimmung meist relativ ausgeglichen.**	Gefühlsintensität | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
5	**Ich kann meist benennen, welches Gefühl gerade im Vordergrund steht.**	Gefühlsintensität | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Nach einem emotionalen Auf und Ab fühle ich mich erschöpft.**	Gefühlsintensität | Teils / teils
7	**Ich brauche wiederholt die Bestätigung, dass zwischen mir und einer nahestehenden Person alles in Ordnung ist.**	Nähe und Rückversicherung | Teils / teils
8	**Nach einem Streit befürchte ich manchmal sofort, die Beziehung zu verlieren.**	Nähe und Rückversicherung | Trifft zu
9	**Meine Sicht auf eine nahestehende Person kann sich nach einer Enttäuschung stark verändern.**	Nähe und Rückversicherung | Trifft eher zu
10	**Ich kann akzeptieren, dass eine wichtige Person Zeit für sich braucht.**	Nähe und Rückversicherung | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
11	**Ich kann einen guten Kontakt auch dann innerlich festhalten, wenn wir gerade nicht miteinander sprechen.**	Nähe und Rückversicherung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
12	**Wenn ich mich zurückgesetzt fühle, schwanke ich zwischen Kontakt suchen und Rückzug.**	Nähe und Rückversicherung | Teils / teils
13	**Je nachdem, mit wem ich zusammen bin, erlebe ich mich wie eine andere Person.**	Selbstbild und Orientierung | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

14	**Es fällt mir schwer zu sagen, welche Wünsche wirklich meine eigenen sind.**	Selbstbild und Orientierung | Trifft eher zu
15	**Auch bei Kritik erkenne ich meist, welche Eigenschaften ich an mir schätze.**	Selbstbild und Orientierung | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
16	**Meine Pläne für die nähere Zukunft ändern sich stark mit meiner aktuellen Stimmung.**	Selbstbild und Orientierung | Trifft zu
17	**In ruhigen Momenten empfinde ich gelegentlich eine schwer beschreibbare innere Leere.**	Selbstbild und Orientierung | Teils / teils
18	**Meine grundlegenden Werte geben mir auch an schwierigen Tagen Orientierung.**	Selbstbild und Orientierung | Trifft eher nicht zu | umgepolt ausgewertet
19	**In angespannten Momenten verschicke ich Nachrichten, die ich später anders formulieren würde.**	Spontane Reaktionen | Trifft eher nicht zu
20	**Bei starken Gefühlen treffe ich manchmal Entscheidungen, bevor ich ihre Folgen bedacht habe.**	Spontane Reaktionen | Teils / teils
21	**Wenn ich mich missverstanden fühle, fällt es mir schwer, eine Gesprächspause zuzulassen.**	Spontane Reaktionen | Trifft eher zu
22	**Ich kann zwischen einem starken Impuls und meiner Reaktion meist kurz innehalten.**	Spontane Reaktionen | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
23	**Ich kann eine schwierige Antwort meist aufschieben, bis ich mich gesammelt habe.**	Spontane Reaktionen | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
24	**Nach einem intensiven Konflikt fällt es mir schwer, direkt wieder in meinen Alltag zu finden.**	Spontane Reaktionen | Trifft zu