DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Arbeitsstil

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 28 / 28 | 5 PROFILBEREICHE

1

Sorgfalt & Verfahren

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Anleitungen und Checklisten zu nutzen und Unklarheiten oder Fehler offen anzusprechen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Zusammenarbeit

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Informationen, Rückmeldungen und gemeinsame Verantwortung ausdrücklich abzustimmen. 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

Zusammenarbeit: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 14 & 24).

Dein erster kleiner Schritt

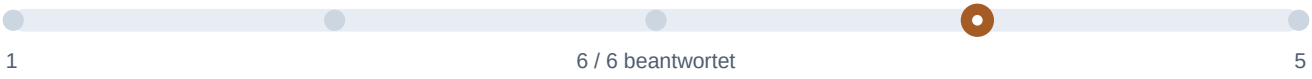
Kläre bei einer gemeinsamen Aufgabe, wer was übernimmt und wann ihr euch kurz abstimmt.

02 / DEIN BERICHT

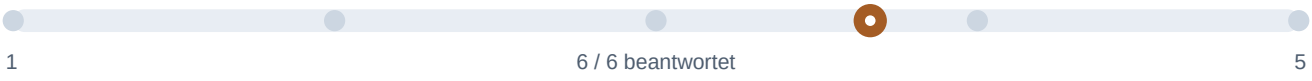
Dein Profil auf einen Blick

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

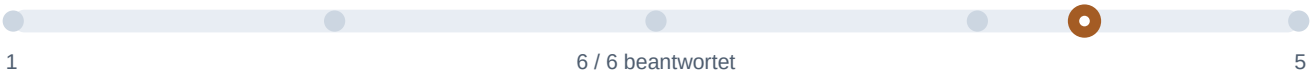
Sorgfalt & Verfahren **4,0 / 5**



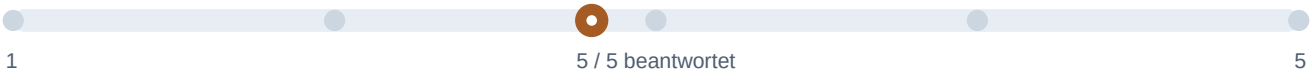
Zusammenarbeit **3,7 / 5**



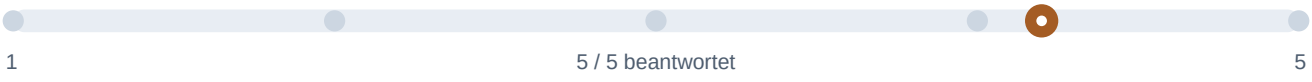
Umgang mit Anforderungen **4,3 / 5**



Struktur **2,8 / 5**



Bewusstes Entscheiden **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.

Dein Ergebnis zeigt selbst beschriebene Sorgfalt, Zusammenarbeit, Umgang mit Grenzen, Planung und Rückblick. Es ersetzt keine berufliche oder flugmedizinische Eignungsprüfung.

Dein Ergebnis in Worten

Sorgfalt & Verfahren: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Anleitungen und Checklisten zu nutzen und Unklarheiten oder Fehler offen anzusprechen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zusammenarbeit: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Informationen, Rückmeldungen und gemeinsame Verantwortung ausdrücklich abzustimmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zusammenarbeit: genauer hinsehen

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

Aussage 14: Ich frage nach der Sicht eines ruhigeren Teammitglieds. | Trifft eher nicht zu

Aussage 24: Ich kann eine sachliche Rückmeldung geben, ohne jemanden bloßzustellen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Kläre bei einer gemeinsamen Aufgabe, wer was übernimmt und wann ihr euch kurz abstimmt.

04 / DEIN BERICHT

Sorgfalt & Verfahren

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deinen Umgang mit Sorgfalt und vereinbarten Abläufen. Er ist keine berufliche Zulassungsprüfung.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Anleitungen und Checklisten zu nutzen und Unklarheiten oder Fehler offen anzusprechen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 13: Ich melde einen Fehler, auch wenn mir das unangenehm ist.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 22: Ich frage nach, wenn eine Anweisung mehrdeutig ist.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen wiederkehrenden Ablauf und prüfe, ob eine kurze Checkliste hilfreich wäre.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Zusammenarbeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten, wie du Zusammenarbeit, Abstimmung und gemeinsame Verantwortung einschätzt.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Informationen, Rückmeldungen und gemeinsame Verantwortung ausdrücklich abzustimmen. 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 14: Ich frage nach der Sicht eines ruhigeren Teammitglieds.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich kann eine sachliche Rückmeldung geben, ohne jemanden bloßzustellen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Kläre bei einer gemeinsamen Aufgabe, wer was übernimmt und wann ihr euch kurz abstimmt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Umgang mit Anforderungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deinen selbst beschriebenen Umgang mit Anforderungen und verfügbaren Kräften.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Müdigkeit und Grenzen zu beachten, Aufgaben zu priorisieren und Hilfe anzufordern. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 23: Ich kann unter Zeitdruck auf unnötige Zusatzaufgaben verzichten.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich überprüfe nach einer Unterbrechung, an welcher Stelle ich war.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere für einen vollen Tag: Was ist notwendig, was kann warten und wo brauchst du Unterstützung?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Struktur

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Zustimmung zu Planung, Ordnung und einem nachvollziehbaren Vorgehen.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Vorhaben in Schritte zu teilen, Termine festzuhalten und Fortschritt zu prüfen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich zerlege größere Vorhaben in einzelne Schritte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 16: Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane für eine Aufgabe drei kleine Schritte und lasse bewusst Raum für eine Änderung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Bewusstes Entscheiden

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, Entscheidungen zu überdenken, Erfahrungen auszuwerten und das eigene Vorgehen zu betrachten.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Fakten, Vermutungen und Folgen vor Entscheidungen zu betrachten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 20: Ich hole eine zweite Sichtweise ein, wenn viel auf dem Spiel steht.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 21: Ich erkenne im Rückblick, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere nach einer Entscheidung: Was wusste ich, was habe ich angenommen, was würde ich wieder so machen?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

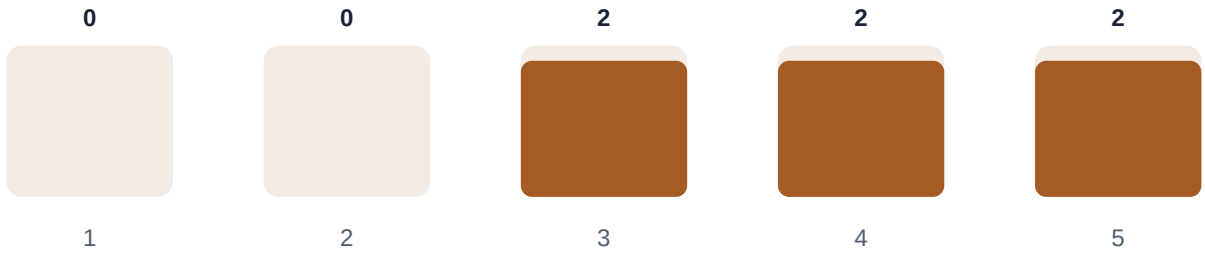
Sorgfalt & Verfahren

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.

10 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Kläre bei einer gemeinsamen Aufgabe, wer was übernimmt und wann ihr euch kurz abstimmt.

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 lese eine Anleitung vollständig, bevor ich einen unbekannten Ablauf beginne.**	Sorgfalt & Verfahren | Trifft eher zu
2	**Ich fasse wichtige Absprachen mit eigenen Worten zusammen.**	Zusammenarbeit | Teils / teils
3	**Ich erkenne, wenn Müdigkeit meine Aufmerksamkeit beeinflusst.**	Umgang mit Anforderungen | Trifft zu
4	**Ich zerlege größere Vorhaben in einzelne Schritte.**	Struktur | Trifft eher nicht zu
5	**Ich unterscheide vor Entscheidungen zwischen Fakten und Vermutungen.**	Bewusstes Entscheiden | Trifft eher zu
6	**Ich spreche eine Unsicherheit auch gegenüber erfahreneren Personen an.**	Zusammenarbeit | Trifft zu
7	**Ich kann eine kurze Pause einfordern, bevor ich unkonzentriert weiterarbeite.**	Umgang mit Anforderungen | Trifft eher zu
8	**Ich notiere verbindliche Termine.**	Struktur | Teils / teils
9	**Ich bedenke, wie sich eine Entscheidung später auswirken könnte.**	Bewusstes Entscheiden | Trifft eher zu
10	**Ich nutze eine Checkliste, wenn ein Ablauf viele Schritte umfasst.**	Sorgfalt & Verfahren | Trifft zu
11	**Ich teile relevante Informationen rechtzeitig mit.**	Zusammenarbeit | Trifft eher zu
12	**Ich prüfe, ob meine Stimmung eine Bewertung beeinflusst.**	Bewusstes Entscheiden | Trifft zu
13	**Ich melde einen Fehler, auch wenn mir das unangenehm ist.**	Sorgfalt & Verfahren | Teils / teils
14	**Ich frage nach der Sicht eines ruhigeren Teammitglieds.**	Zusammenarbeit | Trifft eher nicht zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich sage Bescheid, wenn ich eine Aufgabe nicht sicher bewältigen kann.**	Umgang mit Anforderungen | Trifft zu
16	**Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.**	Struktur | Trifft eher zu
17	**Ich unterbreche eine Aufgabe, wenn eine Voraussetzung unklar ist.**	Sorgfalt & Verfahren | Trifft eher zu
18	**Ich überprüfe nach einer Unterbrechung, an welcher Stelle ich war.**	Umgang mit Anforderungen | Trifft zu
19	**Ich kontrolliere vor dem Abschluss, ob wichtige Teile fehlen.**	Struktur | Teils / teils
20	**Ich hole eine zweite Sichtweise ein, wenn viel auf dem Spiel steht.**	Bewusstes Entscheiden | Teils / teils
21	**Ich erkenne im Rückblick, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte.**	Bewusstes Entscheiden | Trifft zu
22	**Ich frage nach, wenn eine Anweisung mehrdeutig ist.**	Sorgfalt & Verfahren | Trifft zu
23	**Ich kann unter Zeitdruck auf unnötige Zusatzaufgaben verzichten.**	Umgang mit Anforderungen | Teils / teils
24	**Ich kann eine sachliche Rückmeldung geben, ohne jemanden bloßzustellen.**	Zusammenarbeit | Trifft zu
25	**Ich kann Hilfe anfordern, ohne dies als persönliches Scheitern zu sehen.**	Umgang mit Anforderungen | Trifft eher zu
26	**Ich vergleiche meinen Fortschritt mit meinem Plan.**	Struktur | Trifft eher nicht zu
27	**Ich akzeptiere eine Gegenprüfung durch eine andere Person.**	Sorgfalt & Verfahren | Teils / teils
28	**Ich bespreche nach einer Aufgabe, was wir gemeinsam verbessern können.**	Zusammenarbeit | Teils / teils