DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

# Denkstil

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

## Neugier

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, unbekannte Themen, neue Tätigkeiten und andere Erfahrungen aktiv zu erkunden. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

## Struktur

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Vorhaben in Schritte zu teilen, Termine festzuhalten und Fortschritt zu prüfen. 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

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

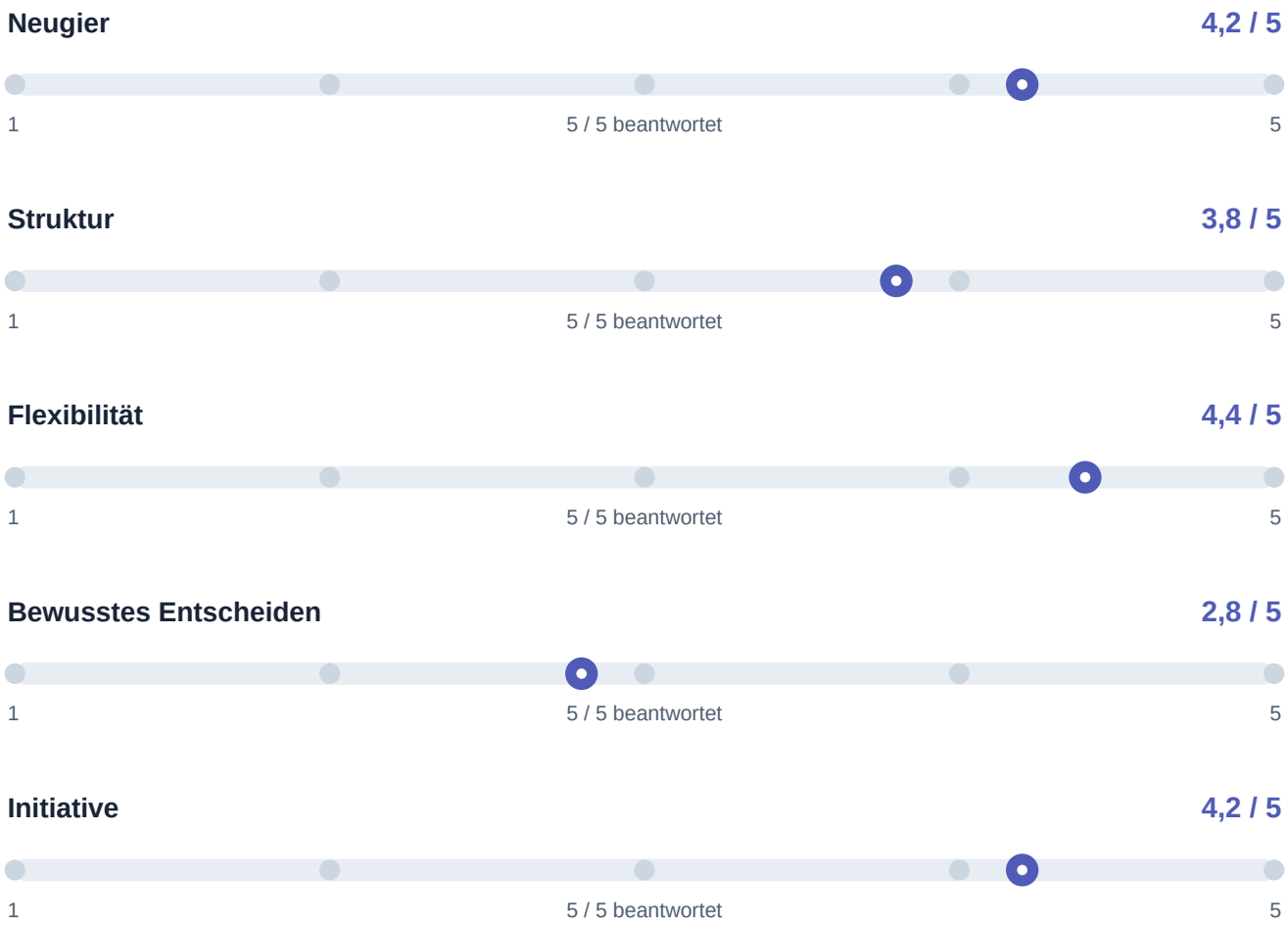
### Dein erster kleiner Schritt

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

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.




### 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 Profil zeigt die relative Betonung von Neugier, Struktur, Flexibilität, Reflexion und Initiative in deinen Antworten. Mehrere Schwerpunkte sind möglich; es ergibt keinen festen Denktyp.

## Dein Ergebnis in Worten

Neugier: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, unbekannte Themen, neue Tätigkeiten und andere Erfahrungen aktiv zu erkunden. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Struktur: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Vorhaben in Schritte zu teilen, Termine festzuhalten und Fortschritt zu prüfen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

## Struktur: genauer hinsehen

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

Aussage 14: Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein. | Trifft eher nicht zu

Aussage 24: Ich vergleiche meinen Fortschritt mit meinem Plan. | Trifft zu

**Eine mögliche Alltagssituation prüfen**

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

04 / DEIN BERICHT

# Neugier

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich erfasst deine Zustimmung zu Neugier, neuen Fragen und dem Erkunden von Möglichkeiten.

**Dein Antwortwert** **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, unbekannte Themen, neue Tätigkeiten und andere Erfahrungen aktiv zu erkunden. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

## Zwei konkrete Antworten

Frage 11: Ich lese auch über Themen außerhalb meines Fachgebiets.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 21: Ich finde Freude daran, eine neue Fertigkeit zu üben.

Deine Antwort: Trifft zu

**Ein Impuls zum Weiterdenken**

Formuliere eine Frage, der du diese Woche aus eigenem Interesse nachgehen möchtest.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

05 / DEIN BERICHT

# Struktur

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

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

**Dein Antwortwert** **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Vorhaben in Schritte zu teilen, Termine festzuhalten und Fortschritt zu prüfen. 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 plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich vergleiche meinen Fortschritt mit meinem Plan.

Deine Antwort: Trifft 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?**

06 / DEIN BERICHT

# Flexibilität

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich fragt nach deinem Umgang mit Änderungen und alternativen Wegen. Er ist kein Leistungstest.

**Dein Antwortwert** **4,4 / 5**

1 — 5 / 5 beantwortet — 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Pläne und Meinungen bei neuen Informationen anzupassen und andere Wege zuzulassen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

## Zwei konkrete Antworten

Frage 25: Ich akzeptiere, dass nicht jede Frage sofort geklärt werden kann.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 22: Ich lasse anderen Raum für eine andere Vorgehensweise.

Deine Antwort: Trifft zu

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Wähle eine kleine Routine und probiere eine andere Reihenfolge aus. Was bleibt hilfreich?

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

07 / 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** **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Fakten, Vermutungen und Folgen vor Entscheidungen zu betrachten. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

## Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich unterscheide vor Entscheidungen zwischen Fakten und Vermutungen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 13: Ich prüfe, ob meine Stimmung eine Bewertung beeinflusst.

Deine Antwort: Trifft eher 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?**

08 / DEIN BERICHT

# Initiative

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen das Anfangen, Anstoßen und Übernehmen einer aktiven Rolle.

**Dein Antwortwert** **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

## Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, erste Schritte anzustoßen, Zusagen zu übernehmen und Unterstützung zu suchen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

## Zwei konkrete Antworten

Frage 20: Ich suche Unterstützung, wenn ich allein nicht weiterkomme.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 23: Ich kann andere für ein gemeinsames Vorhaben gewinnen.

Deine Antwort: Trifft zu

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Suche eine kleine Sache, die du selbst anstoßen möchtest, und bestimme den ersten Schritt.

**Wann passt das zu mir - und wann nicht?**

09 / DEIN BERICHT

# Deine Werte verständlich erklärt

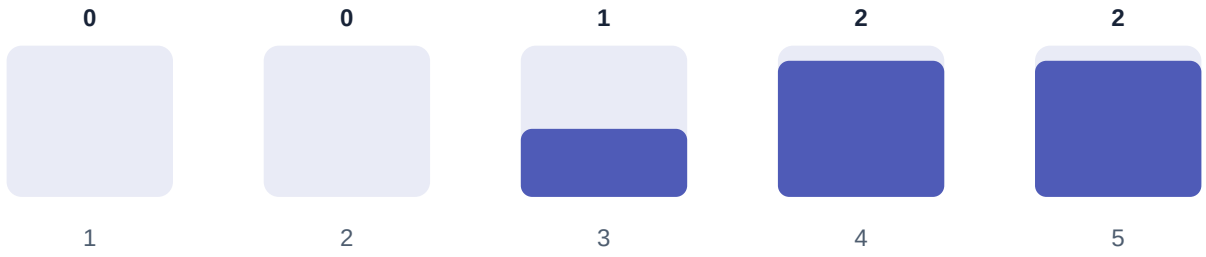
## Neugier

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

2

### Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

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

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 suche Erklärungen für Dinge, die ich noch nicht verstehe.** | Neugier \| Trifft eher zu |
| 2 | **Ich zerlege größere Vorhaben in einzelne Schritte.** | Struktur \| Teils / teils |
| 3 | **Ich passe einen Plan an, wenn neue Informationen auftauchen.** | Flexibilität \| Trifft zu |
| 4 | **Ich unterscheide vor Entscheidungen zwischen Fakten und Vermutungen.** | Bewusstes Entscheiden \| Trifft eher nicht zu |
| 5 | **Ich schlage selbst einen nächsten Schritt vor.** | Initiative \| Trifft eher zu |
| 6 | **Ich probiere gelegentlich eine mir unbekannte Tätigkeit aus.** | Neugier \| Trifft zu |
| 7 | **Ich notiere verbindliche Termine.** | Struktur \| Trifft zu |
| 8 | **Ich kann eine eigene Meinung nach einem guten Argument ändern.** | Flexibilität \| Trifft eher zu |
| 9 | **Ich bedenke, wie sich eine Entscheidung später auswirken könnte.** | Bewusstes Entscheiden \| Teils / teils |
| 10 | **Ich beginne auch kleine Vorhaben ohne äußeren Anstoß.** | Initiative \| Trifft eher zu |
| 11 | **Ich lese auch über Themen außerhalb meines Fachgebiets.** | Neugier \| Teils / teils |
| 12 | **Ich lege vor einer Aufgabe fest, was zuerst wichtig ist.** | Struktur \| Trifft eher zu |
| 13 | **Ich prüfe, ob meine Stimmung eine Bewertung beeinflusst.** | Bewusstes Entscheiden \| Trifft eher zu |
| 14 | **Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.** | Struktur \| Trifft eher nicht zu |

## Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

| | | |
|---|---|---|
| 15 | **Ich kann eine ungewohnte Rolle in einer Gruppe ausprobieren.** | Flexibilität \| Trifft zu |
| 16 | **Ich übernehme Verantwortung für meine Zusagen.** | Initiative \| Trifft zu |
| 17 | **Ich lerne gern von Menschen mit anderen Erfahrungen.** | Neugier \| Trifft eher zu |
| 18 | **Ich hole eine zweite Sichtweise ein, wenn viel auf dem Spiel steht.** | Bewusstes Entscheiden \| Teils / teils |
| 19 | **Ich erkenne im Rückblick, was ich beim nächsten Mal anders machen möchte.** | Bewusstes Entscheiden \| Trifft eher nicht zu |
| 20 | **Ich suche Unterstützung, wenn ich allein nicht weiterkomme.** | Initiative \| Teils / teils |
| 21 | **Ich finde Freude daran, eine neue Fertigkeit zu üben.** | Neugier \| Trifft zu |
| 22 | **Ich lasse anderen Raum für eine andere Vorgehensweise.** | Flexibilität \| Trifft zu |
| 23 | **Ich kann andere für ein gemeinsames Vorhaben gewinnen.** | Initiative \| Trifft zu |
| 24 | **Ich vergleiche meinen Fortschritt mit meinem Plan.** | Struktur \| Trifft zu |
| 25 | **Ich akzeptiere, dass nicht jede Frage sofort geklärt werden kann.** | Flexibilität \| Teils / teils |