DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Essgewohnheiten

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Mahlzeiten planen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Mahlzeiten nach Tagesplan, Zeit und vorhandenen Zutaten vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Einkaufen organisieren

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Einkäufe mit Listen, passenden Mengen, Transport und Aufbewahrung zu organisieren. 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

Einkaufen organisieren: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 14 & 16).

Dein erster kleiner Schritt

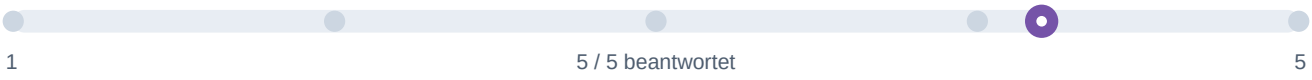
Prüfe, welche kurze Einkaufsliste zu deiner nächsten Mahlzeit passt.

02 / DEIN BERICHT

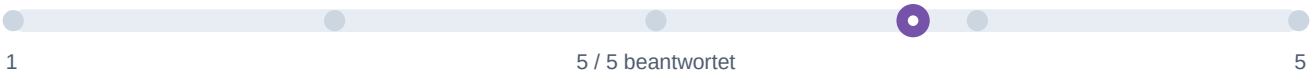
Dein Profil auf einen Blick

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

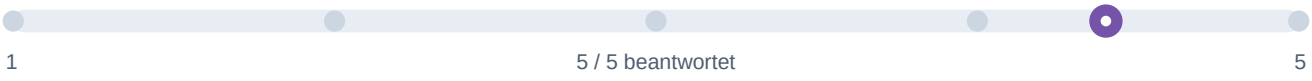
Mahlzeiten planen **4,2 / 5**



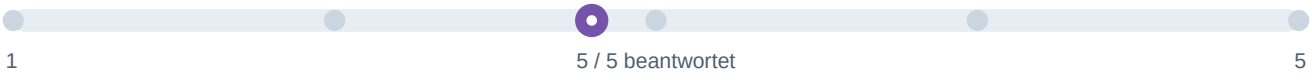
Einkaufen organisieren **3,8 / 5**



Zubereitung gestalten **4,4 / 5**



Gemeinsam essen **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.

Das Profil beantwortet, welche praktischen Planungs-, Einkaufs-, Küchen- und Abstimmungsgewohnheiten du nutzt. Ernährung, Gewicht und Essstörungen werden nicht bewertet.

Dein Ergebnis in Worten

Mahlzeiten planen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Mahlzeiten nach Tagesplan, Zeit und vorhandenen Zutaten vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Einkaufen organisieren: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Einkäufe mit Listen, passenden Mengen, Transport und Aufbewahrung zu organisieren. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Einkaufen organisieren: genauer hinsehen

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

Aussage 14: Ich vergleiche bei Bedarf praktische Packungsgrößen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 16: Ich plane Einkäufe passend zu meinen üblichen Wegen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Prüfe, welche kurze Einkaufsliste zu deiner nächsten Mahlzeit passt.

04 / DEIN BERICHT

Mahlzeiten planen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Fragen betreffen praktische Planung, keine Bewertung deiner Ernährung.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Mahlzeiten nach Tagesplan, Zeit und vorhandenen Zutaten vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 8: Ich schaue vor dem Einkauf nach vorhandenen Zutaten.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich passe Essenspläne an veränderte Termine an.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane eine Mahlzeit nach Geschmack, Zeit und vorhandenen Möglichkeiten.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Einkaufen organisieren

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um praktische Einkaufsgewohnheiten ohne Ernährungs- oder Gewichtsziele.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Einkäufe mit Listen, passenden Mengen, Transport und Aufbewahrung zu organisieren. 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.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 14: Ich vergleiche bei Bedarf praktische Packungsgrößen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 16: Ich plane Einkäufe passend zu meinen üblichen Wegen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Prüfe, welche kurze Einkaufsliste zu deiner nächsten Mahlzeit passt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Zubereitung gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Vorlieben für praktische Küchenabläufe.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**

1 — 5 / 5 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Küchenabläufe anhand von Utensilien, Anleitung und verfügbarer Zeit vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Ich plane Zeit zum anschließenden Aufräumen ein.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich probiere gelegentlich eine neue Zubereitungsart aus.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle bei einem vertrauten Gericht eine kleine Vereinfachung, die du ausprobieren möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Gemeinsam essen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird die Gestaltung gemeinsamer Mahlzeiten, nicht die Qualität sozialer Beziehungen.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, bei gemeinsamen Mahlzeiten Wünsche, Zeitpunkt und Aufgaben abzusprechen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich frage bei gemeinsamen Mahlzeiten nach den Vorlieben der anderen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 11: Ich teile praktische Aufgaben rund um gemeinsame Mahlzeiten auf.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Besprecht vor einer gemeinsamen Mahlzeit eine praktische Vorliebe jeder Person.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

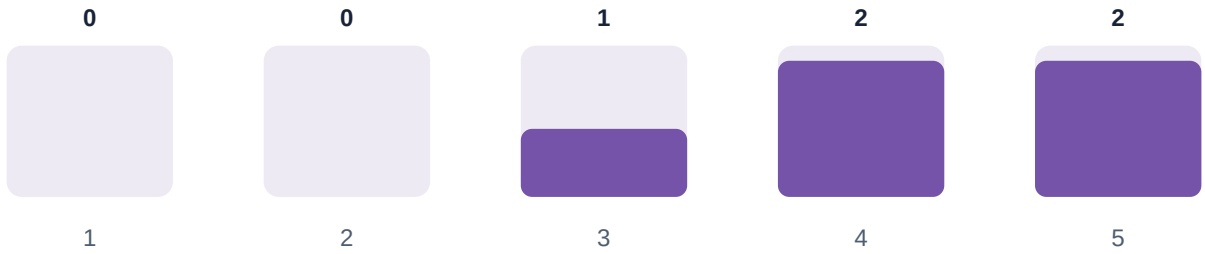
Mahlzeiten planen

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.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Prüfe, welche kurze Einkaufsliste zu deiner nächsten Mahlzeit passt.

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

Eigenständig formulierte Alltagsreflexion. Die Werte fassen ausschließlich deine Antworten zusammen. Es gibt keine klinischen Grenzwerte, Normwerte, Krankheitsbewertung oder festen Persönlichkeitstypen. Höhere Zustimmung ist nicht automatisch besser.

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 überlege im Voraus, welche Mahlzeiten zu meinen Tagesplänen passen.**	Mahlzeiten planen | Trifft eher zu
2	**Ich verwende beim Einkauf eine Liste, wenn sie mir hilft.**	Einkaufen organisieren | Teils / teils
3	**Ich lege benötigte Küchenutensilien vor der Zubereitung bereit.**	Zubereitung gestalten | Trifft zu
4	**Ich frage bei gemeinsamen Mahlzeiten nach den Vorlieben der anderen.**	Gemeinsam essen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich berücksichtige beim Planen die verfügbare Zubereitungszeit.**	Mahlzeiten planen | Trifft zu
6	**Ich lese einen unbekannten Ablauf zunächst vollständig durch.**	Zubereitung gestalten | Trifft eher zu
7	**Ich vereinbare einen für alle passenden Essenszeitpunkt.**	Gemeinsam essen | Teils / teils
8	**Ich schaue vor dem Einkauf nach vorhandenen Zutaten.**	Mahlzeiten planen | Teils / teils
9	**Ich berücksichtige, wie ich Einkäufe nach Hause transportiere.**	Einkaufen organisieren | Trifft zu
10	**Ich wähle Gerichte auch nach dem verfügbaren Equipment.**	Zubereitung gestalten | Trifft zu
11	**Ich teile praktische Aufgaben rund um gemeinsame Mahlzeiten auf.**	Gemeinsam essen | Trifft eher zu
12	**Ich schaue nach Aufbewahrungsmöglichkeiten für eingekaufte Zutaten.**	Einkaufen organisieren | Trifft eher zu
13	**Ich halte mir beim Planen auch spontane Möglichkeiten offen.**	Mahlzeiten planen | Trifft eher zu
14	**Ich vergleiche bei Bedarf praktische Packungsgrößen.**	Einkaufen organisieren | Trifft eher nicht zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich probiere gelegentlich eine neue Zubereitungsart aus.**	Zubereitung gestalten | Trifft zu
16	**Ich plane Einkäufe passend zu meinen üblichen Wegen.**	Einkaufen organisieren | Trifft zu
17	**Ich plane gemeinsame Mahlzeiten auch ohne besonderen Anlass.**	Gemeinsam essen | Teils / teils
18	**Ich plane Zeit zum anschließenden Aufräumen ein.**	Zubereitung gestalten | Teils / teils
19	**Ich respektiere, wenn jemand lieber anders oder allein essen möchte.**	Gemeinsam essen | Trifft eher nicht zu
20	**Ich passe Essenspläne an veränderte Termine an.**	Mahlzeiten planen | Trifft zu