DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Freizeit

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 18 / 18 | 4 PROFILBEREICHE

1

Gemeinsame Aktivitäten

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, gemeinsame Freizeitaktivitäten anzustoßen und Wünsche dazu mitzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Eigene Interessen pflegen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigenen Interessen auch allein und ohne Leistungsziel Zeit zu geben. 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

Eigene Interessen pflegen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 11 & 18).

Dein erster kleiner Schritt

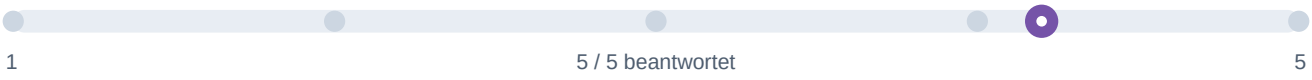
Wähle ein Interesse, dem du einen kleinen, passenden Zeitraum widmen möchtest.

02 / DEIN BERICHT

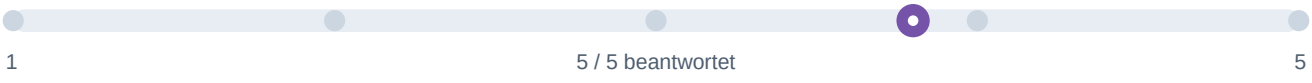
Dein Profil auf einen Blick

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

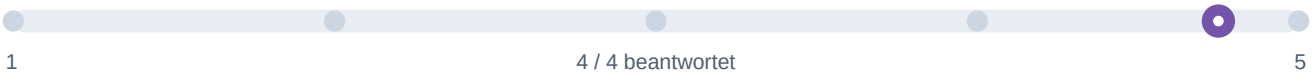
Gemeinsame Aktivitäten **4,2 / 5**



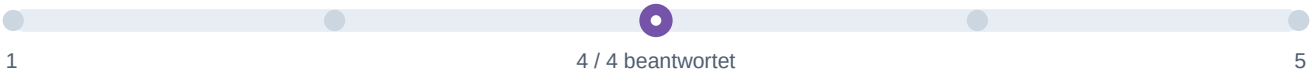
Eigene Interessen pflegen **3,8 / 5**



Neue Eindrücke suchen **4,8 / 5**



Freizeit offenhalten **3,0 / 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.

Du erkennst deine beschriebenen Schwerpunkte zwischen gemeinsamem Erleben, eigenen Interessen, Erkundung und unverplanter Zeit. Es gibt keine richtige Freizeitmischung.

Dein Ergebnis in Worten

Gemeinsame Aktivitäten: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, gemeinsame Freizeitaktivitäten anzustoßen und Wünsche dazu mitzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Eigene Interessen pflegen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigenen Interessen auch allein und ohne Leistungsziel Zeit zu geben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Eigene Interessen pflegen: genauer hinsehen

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

Aussage 11: Ich beschäftige mich gern allein mit einem Hobby. | Trifft eher nicht zu

Aussage 18: Ich unterscheide Freude an einer Tätigkeit von gut darin sein. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Wähle ein Interesse, dem du einen kleinen, passenden Zeitraum widmen möchtest.

04 / DEIN BERICHT

Gemeinsame Aktivitäten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie du Freizeit gemeinsam mit anderen gestalten möchtest.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, gemeinsame Freizeitaktivitäten anzustoßen und Wünsche dazu mitzuteilen. 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 stimme Freizeitpläne mit den Möglichkeiten anderer ab.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 17: Ich sage anderen, welche Form von Treffen ich bevorzuge.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Überlege, welche einfache gemeinsame Aktivität dir gerade gefallen würde.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Eigene Interessen pflegen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um selbst gewählte Interessen ohne Leistungs- oder Konsumvorgaben.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigenen Interessen auch allein und ohne Leistungsziel Zeit zu geben. 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 11: Ich beschäftige mich gern allein mit einem Hobby.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich unterscheide Freude an einer Tätigkeit von gut darin sein.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle ein Interesse, dem du einen kleinen, passenden Zeitraum widmen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Neue Eindrücke suchen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird deine Vorliebe für Erkundung in der Freizeit.

Dein Antwortwert **4,8 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, neue Orte und Freizeitangebote zunächst in kleinem Rahmen zu erkunden. 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 7: Ich probiere gelegentlich eine andere Freizeitaktivität aus.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Frage 15: Ich probiere etwas Neues zunächst in kleinem Rahmen aus.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Suche eine kleine neue Erfahrung, die zu deinem Budget und deinen Möglichkeiten passt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Freizeit offenhalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um die Balance zwischen Absprachen und spontan verfügbarer Zeit.

Dein Antwortwert **3,0 / 5**



Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Freizeit unverplant zu lassen und Zusagen von bloßen Ideen zu unterscheiden. 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 lasse in meiner Freizeit auch unverplante Abschnitte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 14: Ich spreche offen darüber, wenn ich einen Freizeitplan vereinfachen möchte.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Lass bei einem freien Tag einen Abschnitt offen und entscheide erst vor Ort.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

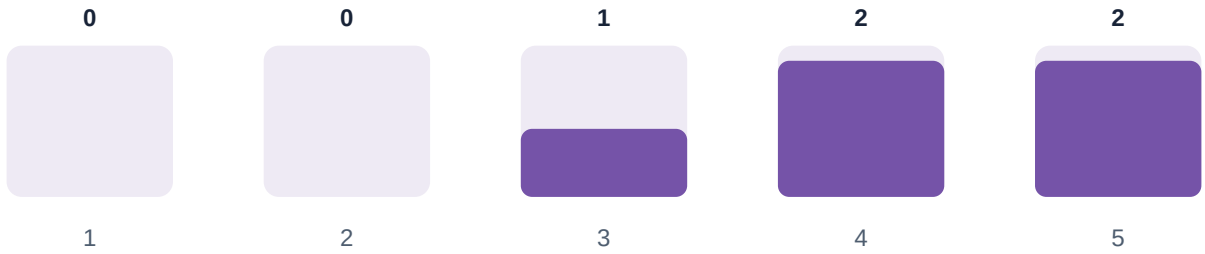
Gemeinsame Aktivitäten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Wähle ein Interesse, dem du einen kleinen, passenden Zeitraum widmen möchtest.

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 unternehme in meiner Freizeit gern etwas mit anderen.**	Gemeinsame Aktivitäten | Trifft eher zu
2	**Ich reserviere freie Zeit für ein eigenes Interesse.**	Eigene Interessen pflegen | Teils / teils
3	**Ich erkunde gern einen mir unbekannten Ort in der Nähe.**	Neue Eindrücke suchen | Trifft zu
4	**Ich lasse in meiner Freizeit auch unverplante Abschnitte.**	Freizeit offenhalten | Trifft eher nicht zu
5	**Ich schlage selbst eine gemeinsame Aktivität vor.**	Gemeinsame Aktivitäten | Trifft zu
6	**Ich beschäftige mich mit etwas auch ohne ein messbares Ziel.**	Eigene Interessen pflegen | Trifft zu
7	**Ich probiere gelegentlich eine andere Freizeitaktivität aus.**	Neue Eindrücke suchen | Trifft eher zu
8	**Ich stimme Freizeitpläne mit den Möglichkeiten anderer ab.**	Gemeinsame Aktivitäten | Teils / teils
9	**Ich wähle eine Tätigkeit nach meinem Geschmack statt nach einem Trend.**	Eigene Interessen pflegen | Trifft eher zu
10	**Ich kann einen freien Tag ohne besondere Aktivität genießen.**	Freizeit offenhalten | Teils / teils
11	**Ich beschäftige mich gern allein mit einem Hobby.**	Eigene Interessen pflegen | Trifft eher nicht zu
12	**Ich informiere mich über Angebote in meiner Umgebung.**	Neue Eindrücke suchen | Trifft zu
13	**Ich teile Interessen auch mit Menschen außerhalb meines üblichen Kreises.**	Gemeinsame Aktivitäten | Trifft eher zu
14	**Ich spreche offen darüber, wenn ich einen Freizeitplan vereinfachen möchte.**	Freizeit offenhalten | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich probiere etwas Neues zunächst in kleinem Rahmen aus.**	Neue Eindrücke suchen | Trifft zu
16	**Ich unterscheide eine verbindliche Zusage von einer losen Idee.**	Freizeit offenhalten | Teils / teils
17	**Ich sage anderen, welche Form von Treffen ich bevorzuge.**	Gemeinsame Aktivitäten | Trifft zu
18	**Ich unterscheide Freude an einer Tätigkeit von gut darin sein.**	Eigene Interessen pflegen | Trifft zu