DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Emotionalität

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

Gefühle beschreiben

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gefühle zu benennen und Situationen, Beobachtungen und Bewertungen auseinanderzuhalten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Perspektiven sammeln

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, nach anderen Sichtweisen zu fragen und Missverständnisse anhand mehrerer Erklärungen 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

Perspektiven sammeln: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 14 & 18).

Dein erster kleiner Schritt

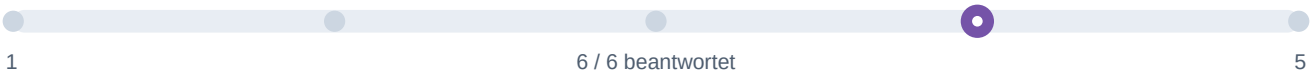
Denke an ein kleines Missverständnis und notiere zwei mögliche Sichtweisen.

02 / DEIN BERICHT

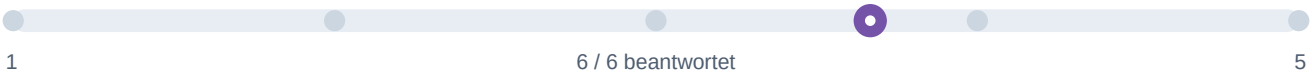
Dein Profil auf einen Blick

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

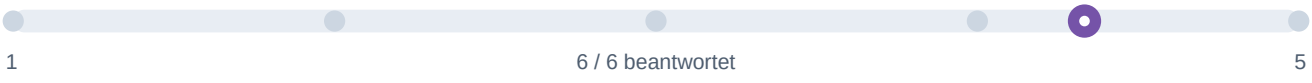
Gefühle beschreiben **4,0 / 5**



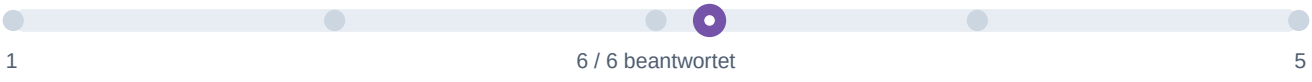
Perspektiven sammeln **3,7 / 5**



Wünsche ausdrücken **4,3 / 5**



Raum zum Nachdenken **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.

Die Auswertung beschreibt Benennen, Perspektivwechsel, Wünsche und Rückblick im Alltag. Sie ergibt keinen Wert für emotionale Intelligenz oder psychische Gesundheit.

Dein Ergebnis in Worten

Gefühle beschreiben: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gefühle zu benennen und Situationen, Beobachtungen und Bewertungen auseinanderzuhalten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Perspektiven sammeln: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, nach anderen Sichtweisen zu fragen und Missverständnisse anhand mehrerer Erklärungen zu prüfen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Perspektiven sammeln: 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, ob ich eine Aussage richtig verstanden habe. | Trifft eher nicht zu

Aussage 18: Ich kann die Sichtweise eines anderen wiedergeben, ohne ihr zuzustimmen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Denke an ein kleines Missverständnis und notiere zwei mögliche Sichtweisen.

04 / DEIN BERICHT

Gefühle beschreiben

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen erfassen deine Gewohnheiten, gewöhnliche Gefühle in Worte zu fassen.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gefühle zu benennen und Situationen, Beobachtungen und Bewertungen auseinanderzuhalten. 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 9: Ich bemerke, wenn mehrere Gefühle gleichzeitig vorhanden sind.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 21: Ich bemerke, wenn sich mein Eindruck von einer Situation verändert.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Beschreibe einen gewöhnlichen Moment mit einem Gefühlswort und einem konkreten Anlass.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Perspektiven sammeln

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um verschiedene Sichtweisen auf gewöhnliche Alltagssituationen.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, nach anderen Sichtweisen zu fragen und Missverständnisse anhand mehrerer Erklärungen 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.

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

Zwei konkrete Antworten

Frage 14: Ich frage, ob ich eine Aussage richtig verstanden habe.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich kann die Sichtweise eines anderen wiedergeben, ohne ihr zuzustimmen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Denke an ein kleines Missverständnis und notiere zwei mögliche Sichtweisen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Wünsche ausdrücken

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird, wie du persönliche Wünsche in Alltagsgesprächen mitteilst.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Wünsche als konkrete Bitten auszudrücken und unterschiedliche Antworten zuzulassen. 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 15: Ich akzeptiere, dass andere eine Bitte anders beantworten als erhofft.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 12: Ich mache eine Bitte so konkret, dass andere darauf antworten können.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Formuliere einen kleinen Wunsch als konkrete Bitte statt als Vermutung über andere.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Raum zum Nachdenken

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt freiwillige Gewohnheiten des Nachdenkens ohne Therapieanspruch.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Erfahrungen bewusst zu überdenken und selbst zu entscheiden, wann genug nachgedacht ist. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

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 4: Ich nehme mir gelegentlich Zeit, einen Tag gedanklich abzuschließen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 23: Ich entscheide, ob ich aus einer Erfahrung überhaupt etwas ändern möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine alltägliche Erfahrung und notiere, was du daraus mitnehmen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

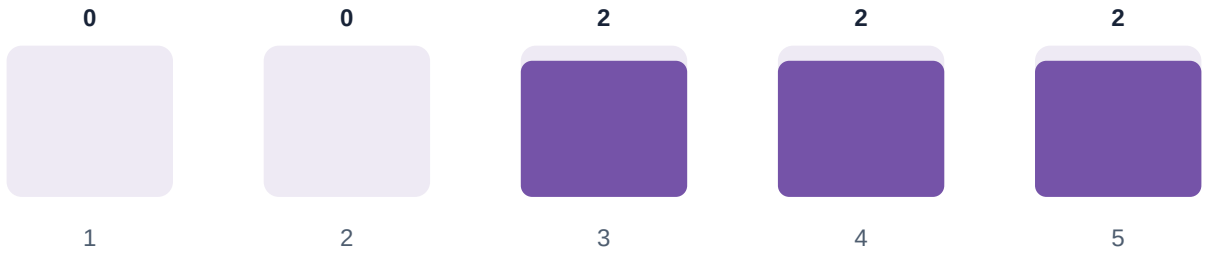
Gefühle beschreiben

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.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Denke an ein kleines Missverständnis und notiere zwei mögliche Sichtweisen.

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 suche nach einem passenden Wort für meine aktuelle Stimmung.**	Gefühle beschreiben | Trifft eher zu
2	**Ich frage nach, wie jemand eine gemeinsame Situation erlebt hat.**	Perspektiven sammeln | Teils / teils
3	**Ich sage, was ich mir in einer konkreten Situation wünsche.**	Wünsche ausdrücken | Trifft zu
4	**Ich nehme mir gelegentlich Zeit, einen Tag gedanklich abzuschließen.**	Raum zum Nachdenken | Trifft eher nicht zu
5	**Ich unterscheide eine Bitte von einer Forderung.**	Wünsche ausdrücken | Trifft eher zu
6	**Ich beschreibe ein Gefühl gern mit einer konkreten Situation.**	Gefühle beschreiben | Trifft zu
7	**Ich unterscheide eine Absicht von der Wirkung einer Handlung.**	Perspektiven sammeln | Trifft zu
8	**Ich beschreibe meine eigene Sicht, statt für alle zu sprechen.**	Wünsche ausdrücken | Trifft zu
9	**Ich bemerke, wenn mehrere Gefühle gleichzeitig vorhanden sind.**	Gefühle beschreiben | Teils / teils
10	**Ich suche bei einem kleinen Missverständnis nach einer zweiten Erklärung.**	Perspektiven sammeln | Trifft eher zu
11	**Ich schreibe Gedanken auf, wenn mir das beim Sortieren gefällt.**	Raum zum Nachdenken | Teils / teils
12	**Ich mache eine Bitte so konkret, dass andere darauf antworten können.**	Wünsche ausdrücken | Trifft zu
13	**Ich unterscheide zwischen Nachdenken und einer anstehenden Entscheidung.**	Raum zum Nachdenken | Trifft eher zu
14	**Ich frage, ob ich eine Aussage richtig verstanden habe.**	Perspektiven sammeln | Trifft eher nicht zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich akzeptiere, dass andere eine Bitte anders beantworten als erhofft.**	Wünsche ausdrücken | Teils / teils
16	**Ich wähle selbst, mit wem ich eine persönliche Erfahrung teile.**	Raum zum Nachdenken | Teils / teils
17	**Ich unterscheide eine Beobachtung von meiner Bewertung dazu.**	Gefühle beschreiben | Trifft eher zu
18	**Ich kann die Sichtweise eines anderen wiedergeben, ohne ihr zuzustimmen.**	Perspektiven sammeln | Trifft zu
19	**Ich kann eine Betrachtung beenden, ohne alles aufzulösen.**	Raum zum Nachdenken | Trifft eher nicht zu
20	**Ich korrigiere eine Aussage, wenn sie nicht ausdrückt, was ich meine.**	Wünsche ausdrücken | Trifft eher zu
21	**Ich bemerke, wenn sich mein Eindruck von einer Situation verändert.**	Gefühle beschreiben | Trifft zu
22	**Ich frage mich, welche Erwartungen ich in eine Begegnung mitgebracht habe.**	Perspektiven sammeln | Teils / teils
23	**Ich entscheide, ob ich aus einer Erfahrung überhaupt etwas ändern möchte.**	Raum zum Nachdenken | Trifft zu
24	**Ich muss nicht jedes Gefühl sofort erklären können.**	Gefühle beschreiben | Teils / teils