DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Genuss

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

Sinneseindrücke entdecken

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Farben, Klänge, Düfte, Geschmack und Materialien bewusst zu betrachten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Momente gestalten

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine angenehme Situationen mit vorhandenen Mitteln zu gestalten. 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

Momente gestalten: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 16 & 18).

Dein erster kleiner Schritt

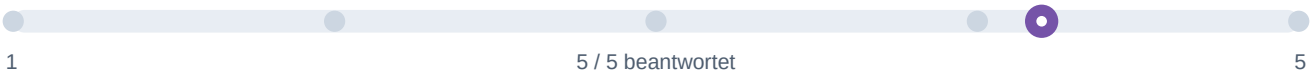
Gestalte einen kleinen Moment mit vorhandenen Mitteln, ohne daraus ein Projekt zu machen.

02 / DEIN BERICHT

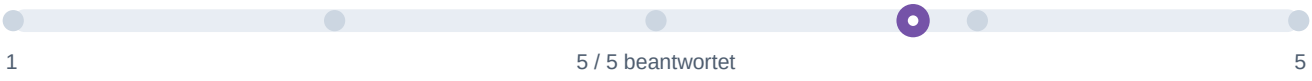
Dein Profil auf einen Blick

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

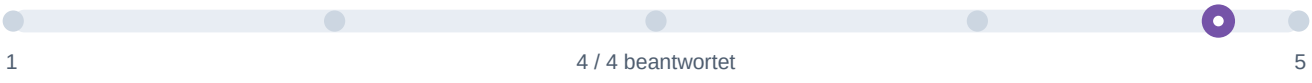
Sinneseindrücke entdecken **4,2 / 5**



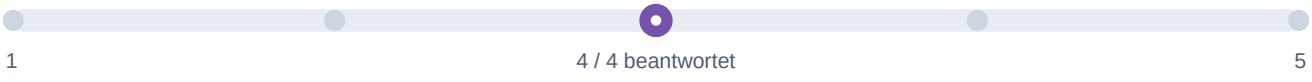
Momente gestalten **3,8 / 5**



Erlebnisse teilen **4,8 / 5**



Persönlichen Geschmack wählen **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.

Das Ergebnis zeigt, wie du Details wahrnimmst, Vorlieben erkundest, angenehme Momente gestaltest und teilst. Es misst keine Fähigkeit zum Glücklichsein.

Dein Ergebnis in Worten

Sinneseindrücke entdecken: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Farben, Klänge, Düfte, Geschmack und Materialien bewusst zu betrachten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Momente gestalten: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine angenehme Situationen mit vorhandenen Mitteln zu gestalten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Momente gestalten: genauer hinsehen

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

Aussage 16: Ich lasse kleine angenehme Erlebnisse auch spontan entstehen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 18: Ich gönne einer angenehmen Tätigkeit ungeteilte Aufmerksamkeit. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Gestalte einen kleinen Moment mit vorhandenen Mitteln, ohne daraus ein Projekt zu machen.

04 / DEIN BERICHT

Sinneseindrücke entdecken

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um bewusst wahrgenommene Alltagsdetails ohne Bewertung deiner Wahrnehmungsfähigkeit.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Farben, Klänge, Düfte, Geschmack und Materialien bewusst zu betrachten. 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 nehme beim Kochen gern den Duft von Zutaten wahr.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 11: Ich finde die Oberfläche verschiedener Materialien interessant.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen vertrauten Gegenstand und beschreibe ein Detail, das dir gefällt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Momente gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird die freiwillige Gestaltung kleiner angenehmer Situationen.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine angenehme Situationen mit vorhandenen Mitteln zu gestalten. 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 16: Ich lasse kleine angenehme Erlebnisse auch spontan entstehen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich gönne einer angenehmen Tätigkeit ungeteilte Aufmerksamkeit.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Gestalte einen kleinen Moment mit vorhandenen Mitteln, ohne daraus ein Projekt zu machen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Erlebnisse teilen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um freiwilliges Teilen und unterschiedliche persönliche Vorlieben.

Dein Antwortwert **4,8 / 5**

1 — 4 / 4 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Entdeckungen zu teilen und zugleich unterschiedliche oder private Vorlieben zu respektieren. 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 6: Ich höre gern, was anderen an einem Erlebnis gefällt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Frage 17: Ich behalte manche angenehmen Erfahrungen auch für mich.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Teile einen kleinen angenehmen Eindruck und frage nach der Sicht des anderen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Persönlichen Geschmack wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt eigene Vorlieben, nicht einen richtigen oder falschen Geschmack.

Dein Antwortwert **3,0 / 5**

1 — 4 / 4 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, eigene Vorlieben zu erkennen und Geschmack ohne feste Vorgaben zu erkunden. 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 8: Ich unterscheide meine Vorlieben von denen anderer.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 12: Ich bleibe auch bei einer einfachen Sache, wenn sie mir gefällt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle etwas Einfaches allein nach deinem Geschmack und notiere, was dir daran gefällt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

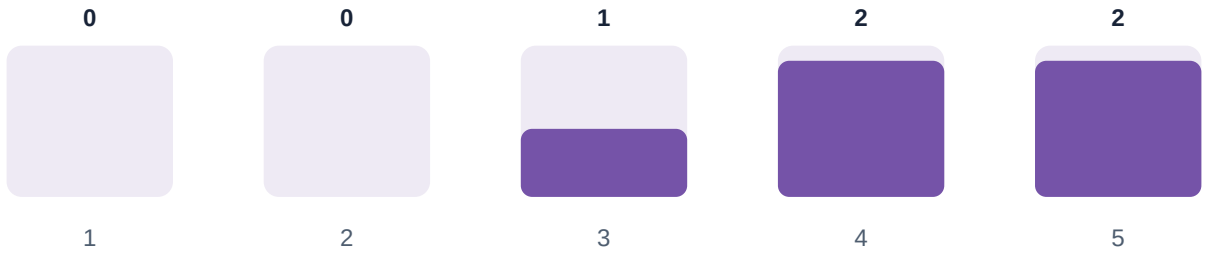
Sinneseindrücke entdecken

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Gestalte einen kleinen Moment mit vorhandenen Mitteln, ohne daraus ein Projekt zu machen.

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 schaue mir Farben in meiner Umgebung gern genauer an.**	Sinneseindrücke entdecken | Trifft eher zu
2	**Ich mache einen gewöhnlichen Platz mit wenig Aufwand angenehm.**	Momente gestalten | Teils / teils
3	**Ich erzähle anderen von einer kleinen Entdeckung.**	Erlebnisse teilen | Trifft zu
4	**Ich höre bei einem Musikstück auf einzelne Instrumente.**	Sinneseindrücke entdecken | Trifft zu
5	**Ich nehme mir für eine kleine Lieblingsbeschäftigung Zeit.**	Momente gestalten | Trifft zu
6	**Ich höre gern, was anderen an einem Erlebnis gefällt.**	Erlebnisse teilen | Trifft eher zu
7	**Ich nehme beim Kochen gern den Duft von Zutaten wahr.**	Sinneseindrücke entdecken | Teils / teils
8	**Ich unterscheide meine Vorlieben von denen anderer.**	Persönlichen Geschmack wählen | Trifft eher nicht zu
9	**Ich achte bei einem Getränk auf seinen Geschmack.**	Sinneseindrücke entdecken | Trifft eher zu
10	**Ich probiere eine neue Geschmacksrichtung aus Neugier.**	Persönlichen Geschmack wählen | Teils / teils
11	**Ich finde die Oberfläche verschiedener Materialien interessant.**	Sinneseindrücke entdecken | Trifft zu
12	**Ich bleibe auch bei einer einfachen Sache, wenn sie mir gefällt.**	Persönlichen Geschmack wählen | Trifft eher zu
13	**Ich lasse andere ihren eigenen Geschmack haben.**	Erlebnisse teilen | Trifft zu
14	**Ich nutze Dinge, die bereits vorhanden sind, für einen schönen Moment.**	Momente gestalten | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich bemerke, wenn sich mein Geschmack im Lauf der Zeit verändert.**

Persönlichen Geschmack wählen | Teils / teils

16 **Ich lasse kleine angenehme Erlebnisse auch spontan entstehen.**

Momente gestalten | Trifft eher nicht zu

17 **Ich behalte manche angenehmen Erfahrungen auch für mich.**

Erlebnisse teilen | Trifft zu

18 **Ich gönne einer angenehmen Tätigkeit ungeteilte Aufmerksamkeit.**

Momente gestalten | Trifft zu