DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Kommunikation

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

Klare Absprachen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erwartungen, Bedeutungen und feste Zusagen ausdrücklich zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Kontaktwege wählen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Kontaktwege und Erklärungshilfen nach Thema und Gesprächspartner zu wählen. 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

Kontaktwege wählen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 13 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

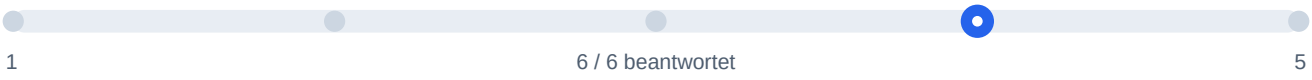
Vergleiche für ein gewöhnliches Thema eine Nachricht mit einem kurzen Gespräch.

02 / DEIN BERICHT

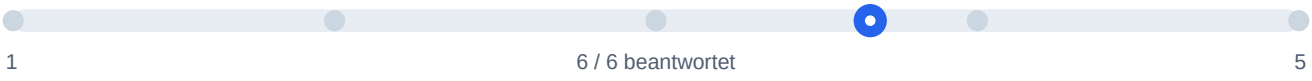
Dein Profil auf einen Blick

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

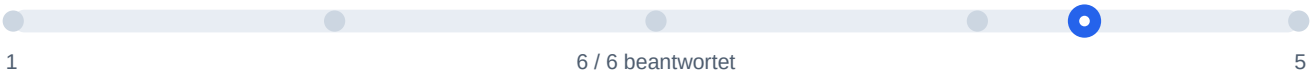
Klare Absprachen **4,0 / 5**



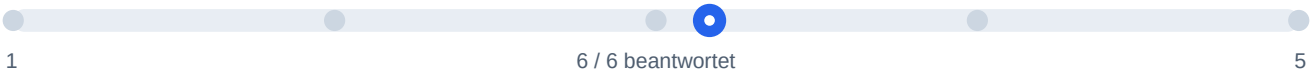
Kontaktwege wählen **3,7 / 5**



Gemeinsam planen **4,3 / 5**



Eigene Vorlieben mitteilen **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.

Dein Ergebnis beschreibt ausdrückliche Absprachen, Kontaktwege, gemeinsame Planung und persönliche Vorlieben. Es kann keinen Neurotyp oder Autismus feststellen.

Dein Ergebnis in Worten

Klare Absprachen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erwartungen, Bedeutungen und feste Zusagen ausdrücklich zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kontaktwege wählen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Kontaktwege und Erklärungshilfen nach Thema und Gesprächspartner zu wählen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kontaktwege wählen: genauer hinsehen

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

Aussage 13: Ich berücksichtige auch die Kontaktvorlieben anderer. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich verwende eine Skizze oder Liste, wenn sie meine Erklärung erleichtert. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Vergleiche für ein gewöhnliches Thema eine Nachricht mit einem kurzen Gespräch.

04 / DEIN BERICHT

Klare Absprachen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird deine Vorliebe für ausdrücklich formulierte Vereinbarungen.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Erwartungen, Bedeutungen und feste Zusagen ausdrücklich zu klären. 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 11: Ich kläre, wann eine Aufgabe als abgeschlossen gilt.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich frage nach, wenn ein Ausdruck mehrere Bedeutungen haben kann.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Kläre bei einer gemeinsamen Aufgabe einen bisher offenen praktischen Punkt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Kontaktwege wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um Vorlieben für mündlichen, schriftlichen und gemeinsamen Austausch.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Kontaktwege und Erklärungshilfen nach Thema und Gesprächspartner zu wählen. 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 13: Ich berücksichtige auch die Kontaktvorlieben anderer.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich verwende eine Skizze oder Liste, wenn sie meine Erklärung erleichtert.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche für ein gewöhnliches Thema eine Nachricht mit einem kurzen Gespräch.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Gemeinsam planen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt persönliche Gewohnheiten bei gemeinsamen Vorhaben.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, gemeinsame Schritte, Aufgaben und Änderungen mit allen Beteiligten abzustimmen. 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 20: Ich frage nach, bevor ich für andere eine Entscheidung treffe.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 16: Ich vereinbare, wie Änderungen mitgeteilt werden.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vereinbart bei einem Vorhaben einen festen Teil und einen bewusst offenen Teil.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Eigene Vorlieben mitteilen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um die Mitteilung alltäglicher Vorlieben, nicht um die Erkennung eines Neurotyps.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Umgebung, Pausen und Erklärungsbedarf als eigene Wünsche mitzuteilen. 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 kann sagen, in welcher Umgebung ich gern zusammenarbeite.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 22: Ich kann einen Kompromiss als vorläufige Vereinbarung ausprobieren.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Formuliere eine praktische Vorliebe als verständlichen Wunsch für die nächste gemeinsame Aktivität.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Klare Absprachen

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Vergleiche für ein gewöhnliches Thema eine Nachricht mit einem kurzen Gespräch.

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 mag es, wenn Erwartungen ausdrücklich besprochen werden.**	Klare Absprachen | Trifft eher zu
2	**Ich wähle den Kontaktweg passend zum Thema.**	Kontaktwege wählen | Teils / teils
3	**Ich bespreche bei gemeinsamen Plänen die wichtigsten Schritte.**	Gemeinsam planen | Trifft zu
4	**Ich kann sagen, in welcher Umgebung ich gern zusammenarbeite.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich frage nach einem konkreten Beispiel für eine Bitte.**	Klare Absprachen | Trifft zu
6	**Ich mag schriftliche Informationen, die ich später nachlesen kann.**	Kontaktwege wählen | Trifft zu
7	**Ich frage, welche Teile des Plans anderen besonders wichtig sind.**	Gemeinsam planen | Trifft eher zu
8	**Ich bespreche manche Themen lieber direkt als per Nachricht.**	Kontaktwege wählen | Trifft eher zu
9	**Ich teile Aufgaben nach den vorhandenen Möglichkeiten auf.**	Gemeinsam planen | Trifft zu
10	**Ich sage, wenn ich eine kurze Pause in einer gemeinsamen Tätigkeit möchte.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Teils / teils
11	**Ich kläre, wann eine Aufgabe als abgeschlossen gilt.**	Klare Absprachen | Teils / teils
12	**Ich unterscheide eine feste Zusage von einem Vorschlag.**	Klare Absprachen | Trifft eher zu
13	**Ich berücksichtige auch die Kontaktvorlieben anderer.**	Kontaktwege wählen | Trifft eher nicht zu
14	**Ich frage nach Möglichkeiten, wenn ein Ablauf nicht zu mir passt.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich frage nach, wenn ein Ausdruck mehrere Bedeutungen haben kann.**	Klare Absprachen | Trifft zu
16	**Ich vereinbare, wie Änderungen mitgeteilt werden.**	Gemeinsam planen | Trifft zu
17	**Ich respektiere unterschiedliche Vorlieben für Nähe und Abstand bei Treffen.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Teils / teils
18	**Ich sage, wie ausführlich ich eine Erklärung gerade brauche.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Trifft eher nicht zu
19	**Ich verwende eine Skizze oder Liste, wenn sie meine Erklärung erleichtert.**	Kontaktwege wählen | Trifft zu
20	**Ich frage nach, bevor ich für andere eine Entscheidung treffe.**	Gemeinsam planen | Teils / teils
21	**Ich prüfe, ob alle Beteiligten dieselben Informationen haben.**	Gemeinsam planen | Trifft eher zu
22	**Ich kann einen Kompromiss als vorläufige Vereinbarung ausprobieren.**	Eigene Vorlieben mitteilen | Trifft zu
23	**Ich lasse bei Nachrichten Raum für eine spätere Antwort.**	Kontaktwege wählen | Teils / teils
24	**Ich frage, ob meine Erklärung für andere verständlich war.**	Klare Absprachen | Teils / teils