DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Kontaktfreude

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

Gespräche vorbereiten

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gesprächsthemen, Zeitpunkt und praktische Einzelheiten vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Spontan in Kontakt gehen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ungeplante Gespräche, neue Themen und spontane gemeinsame Aktivitäten zu genießen. 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

Spontan in Kontakt gehen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 16 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

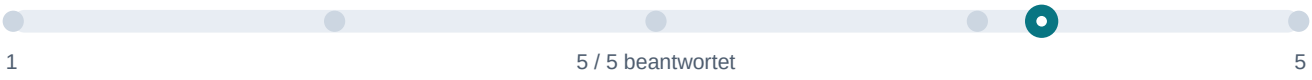
Denke an eine spontane Begegnung, die zu dir passte. Welche Umstände waren hilfreich?

02 / DEIN BERICHT

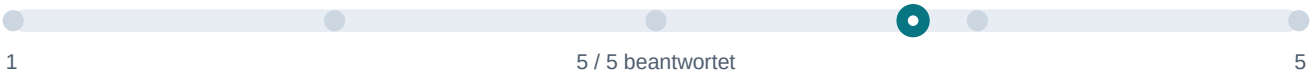
Dein Profil auf einen Blick

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

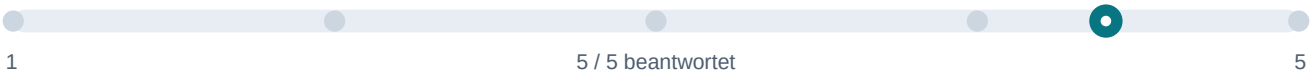
Gespräche vorbereiten **4,2 / 5**



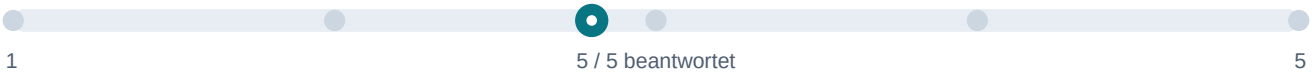
Spontan in Kontakt gehen **3,8 / 5**



Zuhören und nachfragen **4,4 / 5**



Passenden Rahmen wählen **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.

Dein Profil beschreibt Gesprächsvorbereitung, spontanen Austausch, Zuhören und passende Kontaktbedingungen. Es entscheidet nicht, ob du sozial kompetent bist.

Dein Ergebnis in Worten

Gespräche vorbereiten: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gesprächsthemen, Zeitpunkt und praktische Einzelheiten vorzubereiten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Spontan in Kontakt gehen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ungeplante Gespräche, neue Themen und spontane gemeinsame Aktivitäten zu genießen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Spontan in Kontakt gehen: 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 mich gern auf eine ungeplante gemeinsame Aktivität ein. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich kann ein Gespräch ohne festes Ziel genießen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Denke an eine spontane Begegnung, die zu dir passte. Welche Umstände waren hilfreich?

04 / DEIN BERICHT

Gespräche vorbereiten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben deine Vorliebe für Vorbereitung bei Gesprächen.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gesprächsthemen, Zeitpunkt und praktische Einzelheiten 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 10: Ich wähle einen passenden Zeitpunkt für persönliche Themen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 17: Ich bereite Informationen vor, die andere von mir benötigen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere vor einem Gespräch einen Punkt, den du gern ansprechen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Spontan in Kontakt gehen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deine Vorliebe für ungeplanten Austausch, nicht um soziale Kompetenz.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ungeplante Gespräche, neue Themen und spontane gemeinsame Aktivitäten zu genießen. 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 mich gern auf eine ungeplante gemeinsame Aktivität ein.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich kann ein Gespräch ohne festes Ziel genießen.

Deine Antwort: Trifft zu

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Denke an eine spontane Begegnung, die zu dir passte. Welche Umstände waren hilfreich?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Zuhören und nachfragen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich bündelt selbst beschriebene Gesprächsgewohnheiten.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ausreden zu lassen, nachzufragen und Zuhören von Zustimmung zu unterscheiden. 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 sage, wenn ich etwas anders verstanden habe.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 13: Ich frage, ob jemand eine Idee hören oder nur erzählen möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Stelle in einem Gespräch eine echte Rückfrage, ohne daraus eine Übungspflicht zu machen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Passenden Rahmen wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird, wie du Gesprächsrahmen nach deinen Vorlieben wählst.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Kontaktweg, Ort und Gesprächsdauer mit den Beteiligten abzustimmen. 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 wähle für verschiedene Themen unterschiedliche Kontaktwege.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 9: Ich suche für ein längeres Gespräch einen passenden Ort.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche für einen Austausch zwei mögliche Formen, etwa Spaziergang und Nachricht.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

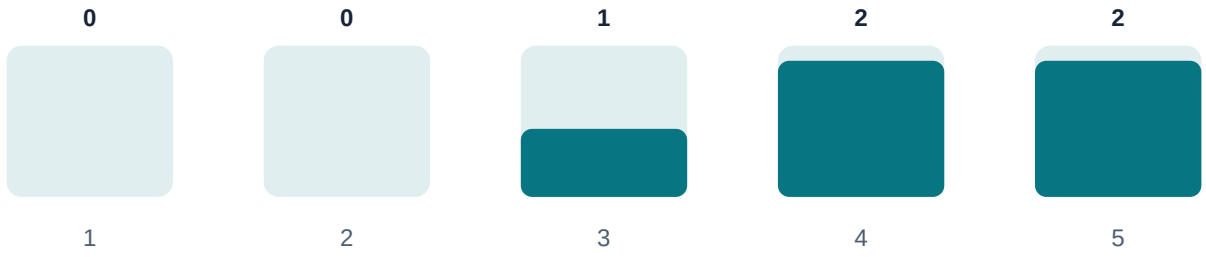
Gespräche vorbereiten

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: Spontan in Kontakt gehen. 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 eine spontane Begegnung, die zu dir passte. Welche Umstände waren hilfreich?

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 vor wichtigen Gesprächen, was ich ansprechen möchte.**	Gespräche vorbereiten | Trifft eher zu
2	**Ich beginne gern ein ungeplantes Gespräch über eine gemeinsame Situation.**	Spontan in Kontakt gehen | Teils / teils
3	**Ich lasse andere einen Gedanken zu Ende führen.**	Zuhören und nachfragen | Trifft zu
4	**Ich wähle für verschiedene Themen unterschiedliche Kontaktwege.**	Passenden Rahmen wählen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich informiere mich vor einem neuen Gruppentreffen über den Anlass.**	Gespräche vorbereiten | Trifft zu
6	**Ich greife neue Gesprächsthemen gern auf.**	Spontan in Kontakt gehen | Trifft zu
7	**Ich frage nach einem Beispiel, wenn ich etwas genauer verstehen möchte.**	Zuhören und nachfragen | Trifft eher zu
8	**Ich teile mit, wenn ich lieber zu zweit sprechen möchte.**	Passenden Rahmen wählen | Teils / teils
9	**Ich suche für ein längeres Gespräch einen passenden Ort.**	Passenden Rahmen wählen | Trifft eher zu
10	**Ich wähle einen passenden Zeitpunkt für persönliche Themen.**	Gespräche vorbereiten | Teils / teils
11	**Ich mag kurze Gespräche zwischen anderen Tätigkeiten.**	Spontan in Kontakt gehen | Trifft eher zu
12	**Ich unterscheide Zuhören von Zustimmung.**	Zuhören und nachfragen | Trifft zu
13	**Ich frage, ob jemand eine Idee hören oder nur erzählen möchte.**	Zuhören und nachfragen | Trifft zu
14	**Ich frage nach den Vorlieben anderer für ein Treffen.**	Passenden Rahmen wählen | Teils / teils

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich kläre vor einem Treffen praktische Einzelheiten.**
Gespräche vorbereiten | Trifft eher zu

16 **Ich lasse mich gern auf eine ungeplante gemeinsame Aktivität ein.**
Spontan in Kontakt gehen | Trifft eher nicht zu

17 **Ich bereite Informationen vor, die andere von mir benötigen.**
Gespräche vorbereiten | Trifft zu

18 **Ich vereinbare bei Bedarf eine ungefähre Gesprächsdauer.**
Passenden Rahmen wählen | Trifft eher nicht zu

19 **Ich kann ein Gespräch ohne festes Ziel genießen.**
Spontan in Kontakt gehen | Trifft zu

20 **Ich sage, wenn ich etwas anders verstanden habe.**
Zuhören und nachfragen | Teils / teils