DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Liebeskompatibilität

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 30 / 30 | 6 PROFILBEREICHE

1

Werte

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wichtige Werte offen vertreten zu können und gemeinsame Entscheidungen als damit vereinbar zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Kommunikation

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dich in wichtigen Gesprächen gehört zu fühlen und konkrete Absprachen zu erreichen. 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

Kommunikation: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

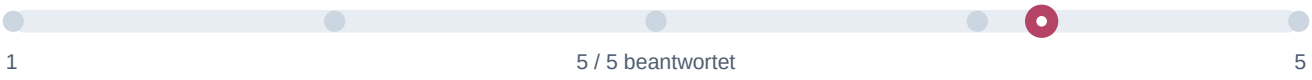
Wähle einen wiederkehrenden Gesprächsmoment. Was möchtest du klarer sagen, und woran würdest du merken, dass es angekommen ist?

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.

Werte 4,2 / 5



Kommunikation 3,8 / 5



Konflikte 4,4 / 5



Zuneigung 2,8 / 5



Eigenständigkeit 4,2 / 5



Zukunft 4,2 / 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.

Das Profil beantwortet, in welchen Bereichen du selbst Passung oder offene Abstimmung erlebst. Eine einzelne Perspektive liefert keinen Kompatibilitätsprozentsatz, kein Urteil über die andere Person und keine Zukunftsprognose.

Dein Ergebnis in Worten

Werte: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wichtige Werte offen vertreten zu können und gemeinsame Entscheidungen als damit vereinbar zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kommunikation: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dich in wichtigen Gesprächen gehört zu fühlen und konkrete Absprachen zu erreichen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kommunikation: genauer hinsehen

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

Aussage 9: Nach einem wichtigen Gespräch weiß ich meist, welche Vereinbarung wir getroffen haben. | Trifft eher nicht zu

Aussage 10: Ich lasse wichtige Themen unausgesprochen, weil ich keinen passenden Gesprächsweg finde. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Wähle einen wiederkehrenden Gesprächsmoment. Was möchtest du klarer sagen, und woran würdest du merken, dass es angekommen ist?

04 / DEIN BERICHT

Werte

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Wahrnehmung, ob wichtige Maßstäbe und Prioritäten nebeneinander Platz finden. Unterschiedliche Ansichten bedeuten nicht automatisch fehlende Passung.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wichtige Werte offen vertreten zu können und gemeinsame Entscheidungen als damit vereinbar zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger erlebte Passung bei Werten / mehr erlebte Passung bei Werten.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich erkenne in gemeinsamen Entscheidungen Werte wieder, die mir wichtig sind.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Ich muss einen wichtigen persönlichen Wert regelmäßig zurückstellen, damit wir uns einigen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welcher Wert ist dir besonders wichtig? Formuliere ein konkretes Beispiel dafür, wie er in eurem Alltag sichtbar werden könnte.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Kommunikation

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, ob du dich mit deinen Aussagen verständlich und gehört erlebst. Der Wert bewertet nicht objektiv die Kommunikationsfähigkeit beider Personen.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dich in wichtigen Gesprächen gehört zu fühlen und konkrete Absprachen zu erreichen. 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 erlebte Verständigung / mehr erlebte Verständigung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Nach einem wichtigen Gespräch weiß ich meist, welche Vereinbarung wir getroffen haben.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Ich lasse wichtige Themen unausgesprochen, weil ich keinen passenden Gesprächsweg finde.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen wiederkehrenden Gesprächsmoment. Was möchtest du klarer sagen, und woran würdest du merken, dass es angekommen ist?

06 / DEIN BERICHT

Konflikte

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet, wie du Meinungsverschiedenheiten und die Zeit danach erlebst. Wenig Streit allein ist kein Nachweis einer guten Beziehung.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Meinungsverschiedenheiten anzusprechen, Pausen zu vereinbaren und nach Konflikten Veränderungen zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger erlebte Möglichkeiten zur Klärung / mehr erlebte Möglichkeiten zur Klärung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Ich erlebe denselben Konflikt wiederholt, ohne dass wir neue Handlungsmöglichkeiten finden.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 14: Ich habe erlebt, dass eine Entschuldigung zu einer konkreten Veränderung im Alltag geführt hat.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Absprache könnte beim nächsten schwierigen Gespräch helfen, etwa eine Pause mit einem vereinbarten Zeitpunkt zum Weiterreden?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Zuneigung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier stehen deine Wahrnehmung von Zuwendung und die Möglichkeit, eigene Wünsche dazu auszusprechen, im Mittelpunkt. Häufigkeit oder Form von Nähe werden nicht als allgemeiner Maßstab verwendet.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, passende Zuwendung zu erleben und unterschiedliche Wünsche nach Nähe besprechen zu können. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Skalenrichtung: weniger erlebte Passung bei Zuwendung / mehr erlebte Passung bei Zuwendung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich erkenne im Alltag Formen von Zuwendung, die für mich Bedeutung haben.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Ich erlebe gemeinsame Zeit als für mich ausreichend zugewandt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche konkrete Form von Zuwendung kommt bei dir an? Beschreibe sie als Wunsch, ohne daraus eine Pflicht für die andere Person zu machen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Eigenständigkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, ob eigene Interessen, Grenzen und gemeinsames Leben aus deiner Sicht zusammenpassen. Mehr Unabhängigkeit ist nicht automatisch besser als mehr gemeinsame Zeit.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Raum für eigene Interessen, Grenzen und Zeit für dich innerhalb der Beziehung zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger erlebter Raum für Eigenständigkeit / mehr erlebter Raum für Eigenständigkeit.

Zwei konkrete Antworten

Frage 24: Ich finde es in dieser Beziehung schwer, einen anderen Wunsch zu haben als die andere Person.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 25: Ich kann Verbundenheit erleben, auch wenn wir zeitweise Verschiedenes unternehmen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Zeit oder Tätigkeit möchtest du selbst gestalten? Welche konkrete Absprache könnte das mit eurem gemeinsamen Alltag verbinden?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Zukunft

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deine Wahrnehmung, ob Alltag und Zukunftsvorstellungen besprechbar und miteinander vereinbar sind. Der Bereich sagt nicht voraus, wie lange eine Beziehung bestehen wird.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Zukunftswünsche anzusprechen und gemeinsame Pläne veränderbar abzustimmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger erlebte Abstimmung gemeinsamer Pläne / mehr erlebte Abstimmung gemeinsamer Pläne.

Zwei konkrete Antworten

Frage 28: Bei Themen wie Geld, Wohnort oder Zeitaufteilung kann ich meine Bedürfnisse ansprechen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 30: Ich vermeide ein wichtiges Zukunftsthema, weil unsere Wünsche bisher keinen gemeinsamen Platz finden.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welches Zukunftsthema braucht als Nächstes ein Gespräch? Trenne dabei deinen Wunsch, eine offene Frage und eine bereits getroffene Vereinbarung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

10 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Werte

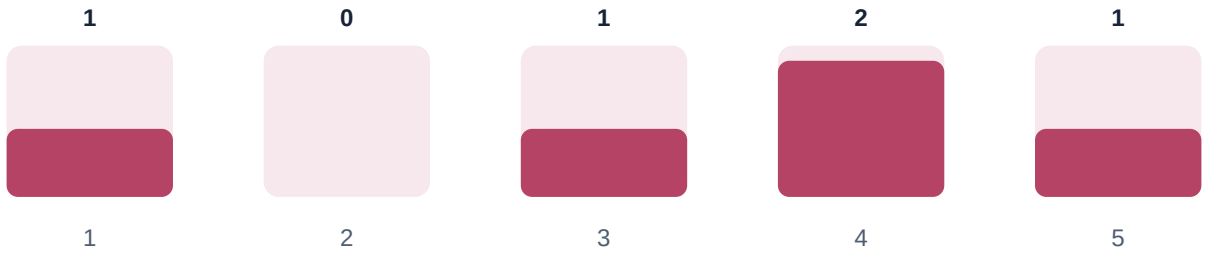
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

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.

11 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Kommunikation. 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 einen wiederkehrenden Gesprächsmoment. Was möchtest du klarer sagen, und woran würdest du merken, dass es angekommen ist?

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:

12 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigene, nicht validierte Reflexionsfragen aus der Sicht einer Person. Das Profil erfasst nur deine Wahrnehmung einer konkreten Beziehung, nicht die Gedanken oder Antworten der anderen Person. Es gibt keinen objektiven Paar-Score, keine Erfolgsprognose und keine Empfehlung, eine Beziehung einzugehen, fortzuführen oder zu beenden.

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 kann in dieser Beziehung offen sagen, was mir grundsätzlich wichtig ist.**	Werte | Trifft eher zu
2	**Ich erlebe unsere Vorstellungen von einem fairen Umgang als gut vereinbar.**	Werte | Trifft zu
3	**Ich erkenne in gemeinsamen Entscheidungen Werte wieder, die mir wichtig sind.**	Werte | Teils / teils
4	**Ich kann unterschiedliche Überzeugungen stehen lassen, ohne mich selbst verleugnen zu müssen.**	Werte | Trifft eher zu
5	**Ich muss einen wichtigen persönlichen Wert regelmäßig zurückstellen, damit wir uns einigen.**	Werte | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Ich kann eine Bitte so formulieren, dass wir konkret darüber sprechen können.**	Kommunikation | Teils / teils
7	**Ich erlebe, dass meine Sicht in wichtigen Gesprächen Raum bekommt.**	Kommunikation | Trifft zu
8	**Ich kann nachfragen, wenn ich eine Aussage der anderen Person nicht verstehe.**	Kommunikation | Trifft eher zu
9	**Nach einem wichtigen Gespräch weiß ich meist, welche Vereinbarung wir getroffen haben.**	Kommunikation | Trifft eher nicht zu
10	**Ich lasse wichtige Themen unausgesprochen, weil ich keinen passenden Gesprächsweg finde.**	Kommunikation | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
11	**Ich kann eine abweichende Meinung äußern, ohne das ganze Miteinander infrage stellen zu müssen.**	Konflikte | Trifft zu
12	**Wenn ein Gespräch zu angespannt wird, ist für mich eine vereinbarte Pause möglich.**	Konflikte | Trifft eher zu
13	**Ich kann meinen Anteil an einem Konflikt benennen, ohne alle Verantwortung übernehmen zu müssen.**	Konflikte | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

14 **Ich habe erlebt, dass eine Entschuldigung zu einer konkreten Veränderung im Alltag geführt hat.**
Konflikte | Trifft zu

15 **Ich erlebe denselben Konflikt wiederholt, ohne dass wir neue Handlungsmöglichkeiten finden.**
Konflikte | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

16 **Ich erkenne im Alltag Formen von Zuwendung, die für mich Bedeutung haben.**
Zuneigung | Trifft eher nicht zu

17 **Ich kann sagen, welche Art von Nähe ich gerade möchte.**
Zuneigung | Teils / teils

18 **Ich erlebe gemeinsame Zeit als für mich ausreichend zugewandt.**
Zuneigung | Trifft eher zu

19 **Ich vermisse eine für mich wichtige Form von Zuwendung, ohne einen gemeinsamen Umgang damit zu finden.**
Zuneigung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

20 **Ich kann über unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe sprechen, ohne eines davon automatisch als falsch anzusehen.**
Zuneigung | Trifft eher nicht zu

21 **Ich habe in dieser Beziehung Raum für Interessen, die wir nicht teilen.**
Eigenständigkeit | Trifft eher zu

22 **Ich kann Zeit für mich ansprechen, ohne sie ausführlich rechtfertigen zu müssen.**
Eigenständigkeit | Trifft eher zu

23 **Ich kann eine persönliche Grenze nennen und sie im Alltag berücksichtigen.**
Eigenständigkeit | Trifft zu

24 **Ich finde es in dieser Beziehung schwer, einen anderen Wunsch zu haben als die andere Person.**
Eigenständigkeit | Teils / teils | umgepolt ausgewertet

25 **Ich kann Verbundenheit erleben, auch wenn wir zeitweise Verschiedenes unternehmen.**
Eigenständigkeit | Trifft zu

26 **Ich kann meine Wünsche für die nächste Zeit in gemeinsame Überlegungen einbringen.**
Zukunft | Trifft eher zu

27 **Ich weiß bei wichtigen gemeinsamen Plänen, was bereits vereinbart ist und was noch offen bleibt.**
Zukunft | Trifft zu

28 **Bei Themen wie Geld, Wohnort oder Zeitaufteilung kann ich meine Bedürfnisse ansprechen.**
Zukunft | Teils / teils

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

29 **Ich habe erlebt, dass wir einen Plan verändern konnten, als sich Umstände geändert haben.**

Zukunft | Trifft eher zu

30 **Ich vermeide ein wichtiges Zukunftsthema, weil unsere Wünsche bisher keinen gemeinsamen Platz finden.**

Zukunft | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet