DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Miteinander

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 26 / 26 | 5 PROFILBEREICHE

1

Offene Kommunikation

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Bedürfnisse konkret auszusprechen und Erwartungen durch Nachfragen zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Fürsorge

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, zuzuhören, übergangene Menschen zu beachten und nach erwünschter Hilfe zu fragen. 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

Fürsorge: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 19 & 25).

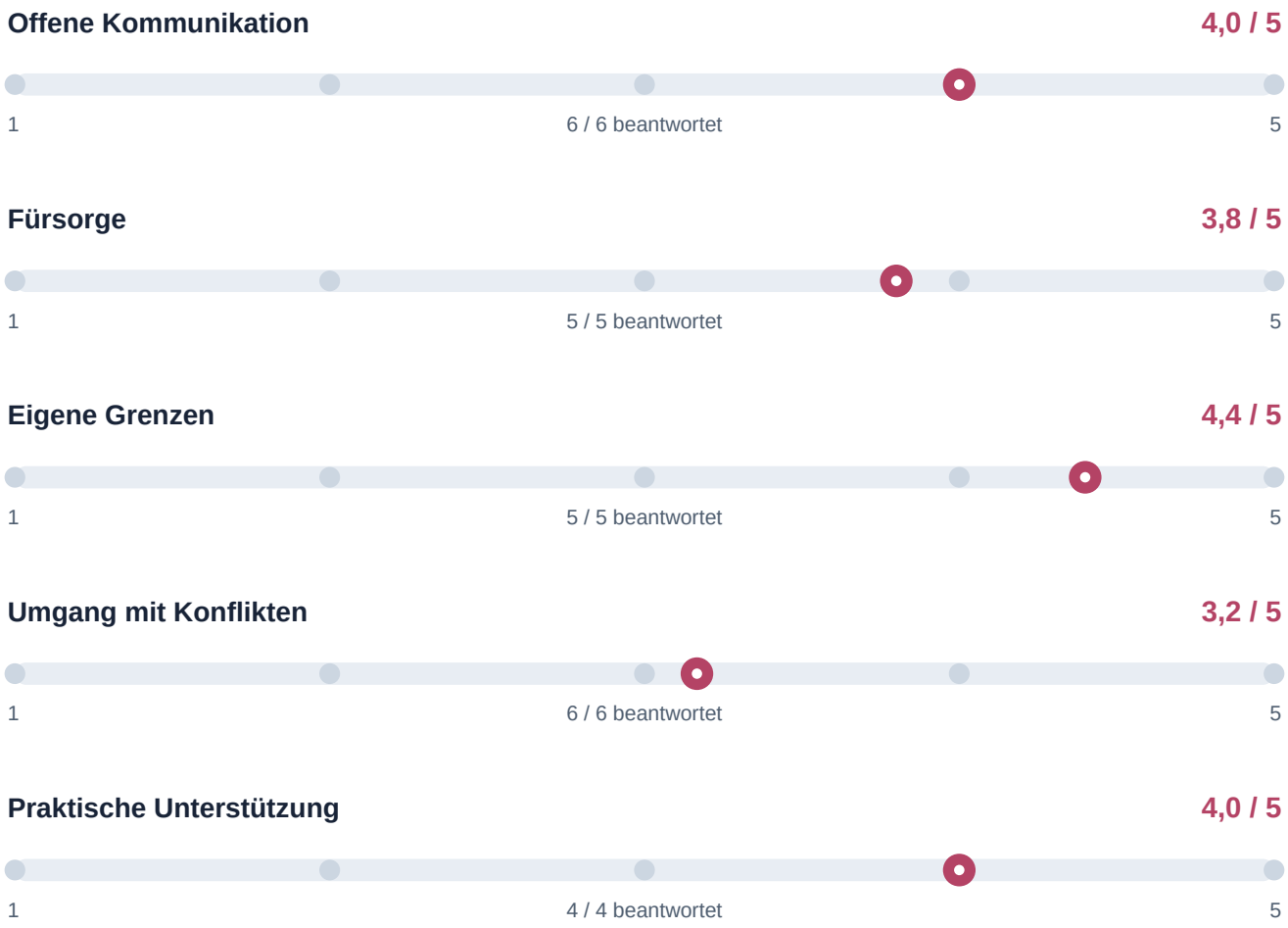
Dein erster kleiner Schritt

Frage eine vertraute Person, welche Unterstützung sie sich tatsächlich wünscht.

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.



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 macht konkret, wie du Austausch, Fürsorge, Grenzen, Klärung und praktische Hilfe beschreibst. Es ist keine Bewertung deiner Person oder der Qualität einer ganzen Beziehung.

Dein Ergebnis in Worten

Offene Kommunikation: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Bedürfnisse konkret auszusprechen und Erwartungen durch Nachfragen zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Fürsorge: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, zuzuhören, übergangene Menschen zu beachten und nach erwünschter Hilfe zu fragen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Fürsorge: genauer hinsehen

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

Aussage 19: Ich erkenne die Anstrengung anderer ausdrücklich an. | Trifft eher nicht zu

Aussage 25: Ich kann für andere da sein, ohne jede Verantwortung zu übernehmen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Frage eine vertraute Person, welche Unterstützung sie sich tatsächlich wünscht.

04 / DEIN BERICHT

Offene Kommunikation

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten, wie du Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse im Austausch beschreibst.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Bedürfnisse konkret auszusprechen und Erwartungen durch Nachfragen zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 11: Ich sage rechtzeitig, wenn mir etwas zu viel wird.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 17: Ich spreche über Erwartungen, bevor ich sie als selbstverständlich ansehe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Formuliere einen Wunsch als Ich-Satz und bitte die andere Person um ihre Sicht.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Fürsorge

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben, wie du Aufmerksamkeit und Fürsorge für andere in deinem Alltag wahrnimmst.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, zuzuhören, übergangene Menschen zu beachten und nach erwünschter Hilfe zu fragen. 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.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: Ich erkenne die Anstrengung anderer ausdrücklich an.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 25: Ich kann für andere da sein, ohne jede Verantwortung zu übernehmen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Frage eine vertraute Person, welche Unterstützung sie sich tatsächlich wünscht.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Eigene Grenzen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrifft eigene Grenzen, Nein-Sagen und die Abstimmung mit anderen.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Grenzen zu benennen, ein Nein zu respektieren und eigene Interessen zu pflegen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 20: Ich lasse anderen eigene Freundschaften und Interessen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Schreibe eine freundliche, klare Grenze auf, die dir in einer Alltagssituation helfen würde.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Umgang mit Konflikten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um den Umgang mit Spannungen und darum, nach einem Konflikt wieder ins Gespräch zu kommen.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, nach Streit wieder ins Gespräch zu kommen, Verantwortung zu prüfen und Lösungen zu suchen. 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.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich kann nach einer Pause auf einen Streit zurückkommen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 26: Ich hole Unterstützung, wenn Konflikte sich immer wieder festfahren.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine kleine Unstimmigkeit und benenne zunächst, was du selbst zum Gespräch beitragen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Praktische Unterstützung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet praktische Unterstützung und Entlastung.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, praktische Unterstützung und gemeinsam gelöste Aufgaben als Zuwendung zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 24: Ich wünsche mir eine faire Aufteilung gemeinsamer Aufgaben.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 21: Ein gemeinsam gelöstes Alltagsproblem kann für mich Nähe schaffen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Biete eine konkrete Hilfe an und frage, ob sie erwünscht ist.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

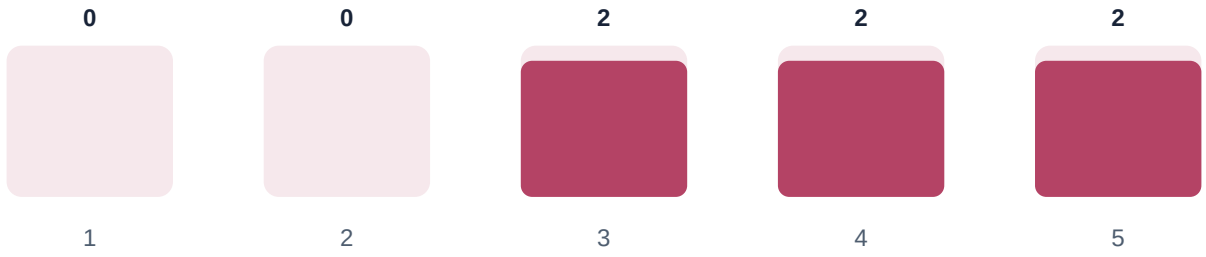
Offene Kommunikation

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.

10 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Frage eine vertraute Person, welche Unterstützung sie sich tatsächlich wünscht.

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:

11 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigenständig entwickelte Selbstreflexion ohne Normierung. Hohe Werte sind nicht grundsätzlich besser; das Profil beschreibt deine Angaben, keine feststehenden Eigenschaften.

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 formuliere Bedürfnisse möglichst konkret.**	Offene Kommunikation | Trifft eher zu
2	**Ich frage nach, wie es Menschen in meinem Umfeld geht.**	Fürsorge | Teils / teils
3	**Ich kenne einige Bedürfnisse, über die ich nicht hinweggehen möchte.**	Eigene Grenzen | Trifft zu
4	**Ich kann nach einer Pause auf einen Streit zurückkommen.**	Umgang mit Konflikten | Trifft eher nicht zu
5	**Ich frage nach, statt die Absicht eines anderen zu erraten.**	Offene Kommunikation | Trifft zu
6	**Ich kann Nein sagen, ohne meine Zuneigung infrage zu stellen.**	Eigene Grenzen | Trifft eher zu
7	**Ich schätze es, wenn jemand eine belastende Aufgabe mit mir teilt.**	Praktische Unterstützung | Trifft eher zu
8	**Ich bemerke, wenn jemand in einer Gruppe übergangen wird.**	Fürsorge | Trifft zu
9	**Ich respektiere ein Nein, ohne weiter Druck auszuüben.**	Eigene Grenzen | Trifft zu
10	**Ich versuche, meinen Anteil an einem Konflikt zu erkennen.**	Umgang mit Konflikten | Teils / teils
11	**Ich sage rechtzeitig, wenn mir etwas zu viel wird.**	Offene Kommunikation | Teils / teils
12	**Ich kann mich entschuldigen, ohne eine sofortige Versöhnung zu erwarten.**	Umgang mit Konflikten | Trifft eher zu
13	**Ich zeige Zuneigung, indem ich im Alltag mithelfe.**	Praktische Unterstützung | Trifft eher zu
14	**Ich kann zuhören, ohne sofort meine eigene Sicht zu verteidigen.**	Offene Kommunikation | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich berücksichtige die Bedürfnisse anderer bei gemeinsamen Plänen.**
Fürsorge | Trifft eher zu

16 **Ich suche nach einer Lösung, die beide mittragen können.**
Umgang mit Konflikten | Teils / teils

17 **Ich spreche über Erwartungen, bevor ich sie als selbstverständlich ansehe.**
Offene Kommunikation | Trifft zu

18 **Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen.**
Eigene Grenzen | Trifft zu

19 **Ich erkenne die Anstrengung anderer ausdrücklich an.**
Fürsorge | Trifft eher nicht zu

20 **Ich lasse anderen eigene Freundschaften und Interessen.**
Eigene Grenzen | Teils / teils

21 **Ein gemeinsam gelöstes Alltagsproblem kann für mich Nähe schaffen.**
Praktische Unterstützung | Trifft zu

22 **Ich spreche schwierige Themen zu einem passenden Zeitpunkt an.**
Offene Kommunikation | Teils / teils

23 **Ich überprüfe später, ob unsere Vereinbarung geholfen hat.**
Umgang mit Konflikten | Trifft eher nicht zu

24 **Ich wünsche mir eine faire Aufteilung gemeinsamer Aufgaben.**
Praktische Unterstützung | Teils / teils

25 **Ich kann für andere da sein, ohne jede Verantwortung zu übernehmen.**
Fürsorge | Trifft zu

26 **Ich hole Unterstützung, wenn Konflikte sich immer wieder festfahren.**
Umgang mit Konflikten | Trifft zu