DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Bindungsstil

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 25 / 25 | 5 PROFILBEREICHE

1

Sicherheit in Nähe

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Unterstützung und Zuneigung anzunehmen und Nähe trotz Abwesenheit oder Uneinigkeit zu vertrauen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Wunsch nach Rückversicherung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei unklaren Absprachen oder ausbleibenden Antworten an Zuneigung zu zweifeln und Bestätigung zu suchen. 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

Wunsch nach Rückversicherung: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 21 & 24).

Dein erster kleiner Schritt

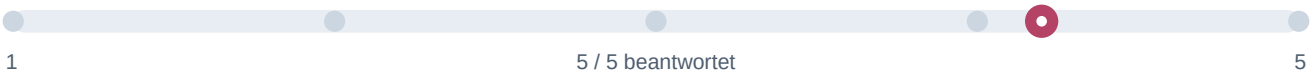
Benenne eine Unsicherheit konkret und überlege, welche Information dir tatsächlich weiterhelfen würde.

02 / DEIN BERICHT

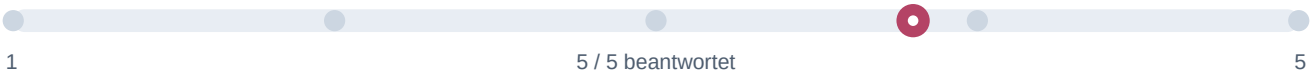
Dein Profil auf einen Blick

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

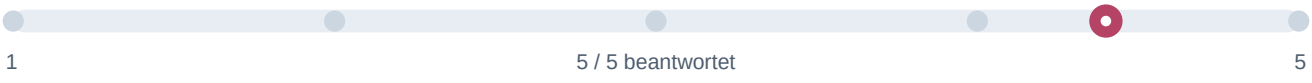
Sicherheit in Nähe — 4,2 / 5



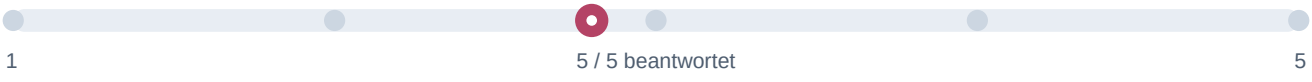
Wunsch nach Rückversicherung — 3,8 / 5



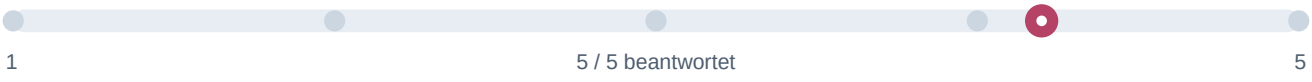
Schutz durch Abstand — 4,4 / 5



Eigene Grenzen — 2,8 / 5



Offene Kommunikation — 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.

Du erkennst, welche Rolle Vertrauen, Bestätigung, Rückzug, Grenzen und Austausch in deinen Antworten spielen. Daraus entsteht kein fester Bindungstyp.

Dein Ergebnis in Worten

Sicherheit in Nähe: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Unterstützung und Zuneigung anzunehmen und Nähe trotz Abwesenheit oder Uneinigkeit zu vertrauen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Wunsch nach Rückversicherung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei unklaren Absprachen oder ausbleibenden Antworten an Zuneigung zu zweifeln und Bestätigung zu suchen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Wunsch nach Rückversicherung: genauer hinsehen

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

Aussage 21: Ich stelle eigene Wünsche zurück, damit jemand bei mir bleibt. | Trifft eher nicht zu

Aussage 24: Ich vergleiche meinen Stellenwert mit dem anderer Menschen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Benenne eine Unsicherheit konkret und überlege, welche Information dir tatsächlich weiterhelfen würde.

04 / DEIN BERICHT

Sicherheit in Nähe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet dein Erleben von Sicherheit und Vertrauen in Nähe.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Unterstützung und Zuneigung anzunehmen und Nähe trotz Abwesenheit oder Uneinigkeit zu vertrauen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 10: Ich kann Zuneigung annehmen, ohne sofort nach einer versteckten Absicht zu suchen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich kann verletzliche Gefühle mit einer verlässlichen Person teilen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche konkrete Handlung lässt dich in einer Beziehung sicherer fühlen? Sprich über diesen Wunsch.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Wunsch nach Rückversicherung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um deinen beschriebenen Wunsch nach Rückmeldung und Bestätigung.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei unklaren Absprachen oder ausbleibenden Antworten an Zuneigung zu zweifeln und Bestätigung zu suchen. 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 21: Ich stelle eigene Wünsche zurück, damit jemand bei mir bleibt.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich vergleiche meinen Stellenwert mit dem anderer Menschen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Benenne eine Unsicherheit konkret und überlege, welche Information dir tatsächlich weiterhelfen würde.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Schutz durch Abstand

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen Abstand und Rückzug als beschriebenen Umgang mit Nähe oder Belastung.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei intensiver Nähe oder Streit Abstand zu suchen und Schwierigkeiten allein zu lösen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 25: Bei einem Streit breche ich den Kontakt eher ab, als weiterzureden.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 19: Nach intensiver Nähe brauche ich viel Abstand.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wenn du Abstand brauchst: Wie könntest du das verständlich ankündigen und ein späteres Gespräch anbieten?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / 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 **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, eigene Grenzen zu benennen, ein Nein zu respektieren und eigene Interessen zu pflegen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich kenne einige Bedürfnisse, über die ich nicht hinweggehen möchte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 13: Ich respektiere ein Nein, ohne weiter Druck auszuüben.

Deine Antwort: Trifft eher 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?

08 / 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 **4,2 / 5**



1 5 / 5 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 20: Ich kann zuhören, ohne sofort meine eigene Sicht zu verteidigen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 23: 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?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

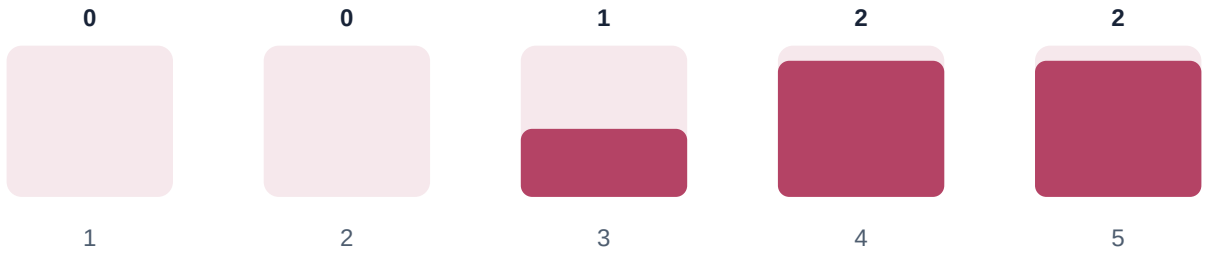
Sicherheit in Nähe

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.

10 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Benenne eine Unsicherheit konkret und überlege, welche Information dir tatsächlich weiterhelfen würde.

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 kann Unterstützung erbitten, ohne mich dafür abzuwerten.**	Sicherheit in Nähe | Trifft eher zu
2	**Eine verspätete Antwort lässt mich an der Zuneigung anderer zweifeln.**	Wunsch nach Rückversicherung | Teils / teils
3	**Wenn ein Gespräch sehr persönlich wird, ziehe ich mich zurück.**	Schutz durch Abstand | Trifft zu
4	**Ich kenne einige Bedürfnisse, über die ich nicht hinweggehen möchte.**	Eigene Grenzen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich formuliere Bedürfnisse möglichst konkret.**	Offene Kommunikation | Trifft eher zu
6	**Ich vertraue darauf, dass Nähe auch Meinungsverschiedenheiten aushält.**	Sicherheit in Nähe | Trifft zu
7	**Ich löse Schwierigkeiten lieber allein, auch wenn Hilfe verfügbar wäre.**	Schutz durch Abstand | Trifft eher zu
8	**Ich kann Nein sagen, ohne meine Zuneigung infrage zu stellen.**	Eigene Grenzen | Teils / teils
9	**Ich frage nach, statt die Absicht eines anderen zu erraten.**	Offene Kommunikation | Trifft eher zu
10	**Ich kann Zuneigung annehmen, ohne sofort nach einer versteckten Absicht zu suchen.**	Sicherheit in Nähe | Teils / teils
11	**Unklare Absprachen beschäftigen mich lange.**	Wunsch nach Rückversicherung | Trifft zu
12	**Ich fühle mich durch Erwartungen an Nähe schnell eingeengt.**	Schutz durch Abstand | Trifft zu
13	**Ich respektiere ein Nein, ohne weiter Druck auszuüben.**	Eigene Grenzen | Trifft eher zu
14	**Ich kann eine zeitweise Abwesenheit einer vertrauten Person gut aushalten.**	Sicherheit in Nähe | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich brauche häufig Bestätigung, dass zwischen uns alles in Ordnung ist.**
Wunsch nach Rückversicherung | Trifft eher zu

16 **Ich pflege auch Interessen außerhalb einer engen Beziehung.**
Eigene Grenzen | Teils / teils

17 **Ich sage rechtzeitig, wenn mir etwas zu viel wird.**
Offene Kommunikation | Trifft zu

18 **Ich kann verletzliche Gefühle mit einer verlässlichen Person teilen.**
Sicherheit in Nähe | Trifft zu

19 **Nach intensiver Nähe brauche ich viel Abstand.**
Schutz durch Abstand | Trifft zu

20 **Ich kann zuhören, ohne sofort meine eigene Sicht zu verteidigen.**
Offene Kommunikation | Teils / teils

21 **Ich stelle eigene Wünsche zurück, damit jemand bei mir bleibt.**
Wunsch nach Rückversicherung | Trifft eher nicht zu

22 **Ich bespreche, welche Informationen privat bleiben sollen.**
Eigene Grenzen | Trifft eher nicht zu

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

24 **Ich vergleiche meinen Stellenwert mit dem anderer Menschen.**
Wunsch nach Rückversicherung | Trifft zu

25 **Bei einem Streit breche ich den Kontakt eher ab, als weiterzureden.**
Schutz durch Abstand | Teils / teils