DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Stressbalance

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 18 / 18 | 4 PROFILBEREICHE

1

Tempo wählen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dein Tempo selbst zu wählen und zusätzlichen Zeitbedarf mitzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Pausenorte

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, einen passenden Pausenort und die gewünschte Gesellschaft bewusst auszuwählen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Pausenorte: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 18 & 7).

Dein erster kleiner Schritt

Wähle einen Pausenort anhand deiner eigenen Vorlieben.

02 / DEIN BERICHT

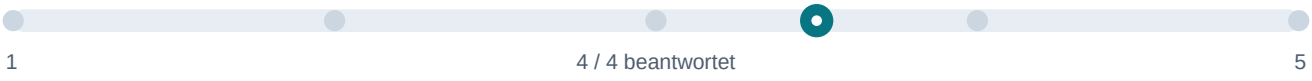
Dein Profil auf einen Blick

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

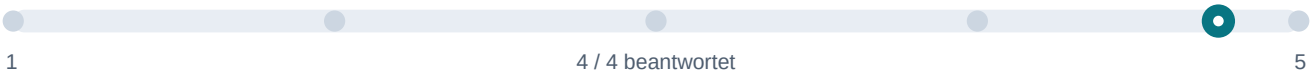
Tempo wählen **4,2 / 5**



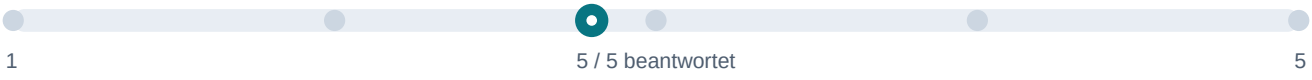
Pausenorte **3,5 / 5**



Unverplante Zeit **4,8 / 5**



Übergänge gestalten **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.

Die Auswertung zeigt, wie du Tempo, Pausenorte, Tätigkeitswechsel und freie Momente gestaltest. Sie bewertet keine Belastbarkeit.

Dein Ergebnis in Worten

Tempo wählen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dein Tempo selbst zu wählen und zusätzlichen Zeitbedarf mitzuteilen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Pausenorte: Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, einen passenden Pausenort und die gewünschte Gesellschaft bewusst auszuwählen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Pausenorte: genauer hinsehen

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

Aussage 18: Ich wähle einen Ort passend zur verfügbaren Zeit. | Trifft eher nicht zu

Aussage 7: Ich unterscheide einen Pausenort von meinem üblichen Arbeitsplatz. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Wähle einen Pausenort anhand deiner eigenen Vorlieben.

04 / DEIN BERICHT

Tempo wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben werden Vorlieben für die Geschwindigkeit alltäglicher Tätigkeiten.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, dein Tempo selbst zu wählen und zusätzlichen Zeitbedarf mitzuteilen. 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 lasse mir bei einer neuen Tätigkeit Zeit zum Ausprobieren.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich unterscheide Zeitdruck von einer selbst gesetzten Vorgabe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche zwei Tempi bei einer einfachen Tätigkeit und entscheide, was dir gefällt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Pausenorte

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um persönliche Vorlieben für Orte und Rahmenbedingungen einer Pause.

Dein Antwortwert **3,5 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, einen passenden Pausenort und die gewünschte Gesellschaft bewusst auszuwählen. 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 18: Ich wähle einen Ort passend zur verfügbaren Zeit.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 7: Ich unterscheide einen Pausenort von meinem üblichen Arbeitsplatz.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen Pausenort anhand deiner eigenen Vorlieben.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Unverplante Zeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird dein Umgang mit freien Momenten ohne Leistungsziel.

Dein Antwortwert **4,8 / 5**

1 — 4 / 4 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, freie Momente ohne Telefon, Programm oder vorzeigbares Ergebnis zu genießen. 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 9: Ich genieße gelegentlich einfach die Umgebung.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Frage 17: Ich kann eine Pause ohne vorzeigbares Ergebnis verbringen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Lass einen kleinen Zeitraum ohne Programm und beobachte, was du wählen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Übergänge gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt den Wechsel zwischen gewöhnlichen Tätigkeiten.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**

1 — 5 / 5 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Tätigkeitswechsel vorzubereiten und unterbrochene Aufgaben festzuhalten. 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 schaue vor einem Wechsel kurz auf den nächsten Schritt.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 8: Ich gebe mir nach einer längeren Fahrt Zeit zum Ankommen.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane zwischen zwei unterschiedlichen Tätigkeiten einen kurzen Übergang.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

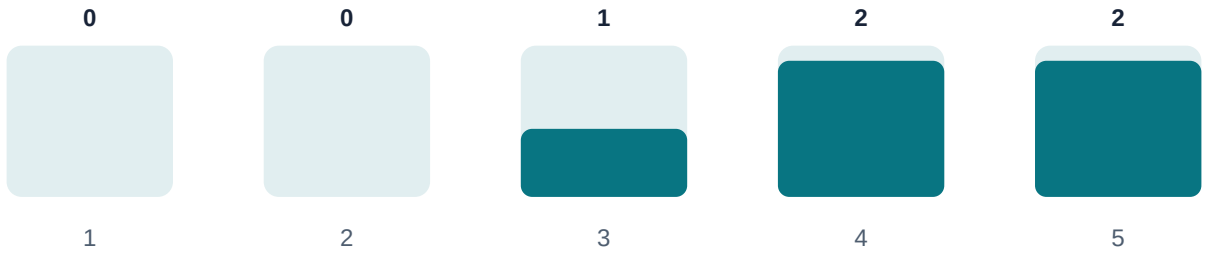
Tempo wählen

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: Pausenorte. 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 Pausenort anhand deiner eigenen Vorlieben.

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 wähle bei freien Aktivitäten mein eigenes Tempo.**	Tempo wählen | Trifft eher zu
2	**Ich kenne einen Ort, an dem ich gern eine kurze Pause mache.**	Pausenorte | Teils / teils
3	**Ich lasse kurze freie Momente auch ohne Programm stehen.**	Unverplante Zeit | Trifft zu
4	**Ich schaue vor einem Wechsel kurz auf den nächsten Schritt.**	Übergänge gestalten | Trifft eher nicht zu
5	**Ich stimme bei gemeinsamen Wegen das Tempo ab.**	Tempo wählen | Trifft zu
6	**Ich notiere, was bei einer unterbrochenen Aufgabe offenbleibt.**	Übergänge gestalten | Teils / teils
7	**Ich unterscheide einen Pausenort von meinem üblichen Arbeitsplatz.**	Pausenorte | Trifft zu
8	**Ich gebe mir nach einer längeren Fahrt Zeit zum Ankommen.**	Übergänge gestalten | Trifft eher zu
9	**Ich genieße gelegentlich einfach die Umgebung.**	Unverplante Zeit | Trifft eher zu
10	**Ich lasse mir bei einer neuen Tätigkeit Zeit zum Ausprobieren.**	Tempo wählen | Teils / teils
11	**Ich entscheide, ob ich in einer Pause Gesellschaft möchte.**	Pausenorte | Trifft eher zu
12	**Ich sage bei gemeinsamen Tätigkeiten, wann ich wechseln möchte.**	Übergänge gestalten | Teils / teils
13	**Ich fülle nicht jede Wartezeit mit meinem Telefon.**	Unverplante Zeit | Trifft zu
14	**Ich sage anderen, wenn ich mehr Zeit für einen Schritt möchte.**	Tempo wählen | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich unterscheide Zeitdruck von einer selbst gesetzten Vorgabe.**

Tempo wählen | Trifft zu

16 **Ich schließe eine kleine Aufgabe ab, bevor ich eine neue beginne.**

Übergänge gestalten | Trifft eher nicht zu

17 **Ich kann eine Pause ohne vorzeigbares Ergebnis verbringen.**

Unverplante Zeit | Trifft zu

18 **Ich wähle einen Ort passend zur verfügbaren Zeit.**

Pausenorte | Trifft eher nicht zu