DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Big-Five

IPIP - Big Five

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

BEANTWORTET: 50 / 50 | 5 PROFILBEREICHE

1

Kontaktorientierung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gespräche aktiv zu beginnen, in Gruppen sichtbar zu sein und Kontakt zu genießen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Kooperationsorientierung

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Interesse und Mitgefühl zu zeigen und sich Zeit für andere zu nehmen. 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

Kooperationsorientierung: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 17 & 42).

Dein erster kleiner Schritt

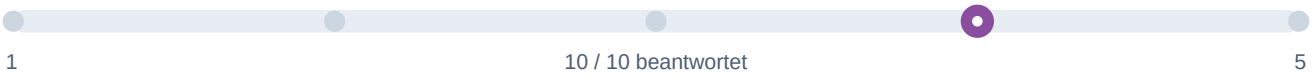
Höre in einem Gespräch bewusst zu und formuliere anschließend auch deinen eigenen Wunsch. Wie gelingt dir die Balance?

02 / DEIN BERICHT

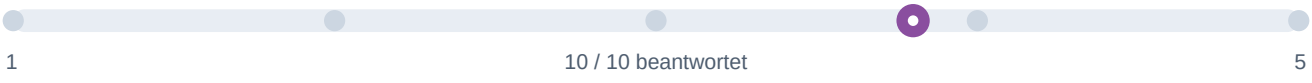
Dein Profil auf einen Blick

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

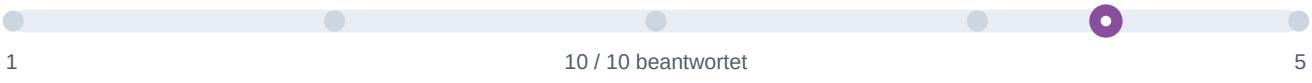
Kontaktorientierung **4,0 / 5**



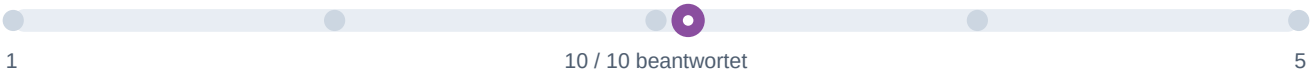
Kooperationsorientierung **3,8 / 5**



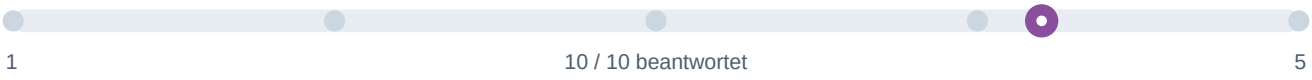
Gewissenhaftigkeit **4,4 / 5**



Emotionale Stabilität **3,1 / 5**



Intellekt & Vorstellungskraft **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 IPIP-Profil beschreibt fünf breite Persönlichkeitsdimensionen anhand deiner Antworten. Die Skalenpositionen sind keine Bevölkerungsränge; weder ein Persönlichkeitstyp noch eine Störung wird festgestellt.

Dein Ergebnis in Worten

Kontaktorientierung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gespräche aktiv zu beginnen, in Gruppen sichtbar zu sein und Kontakt zu genießen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kooperationsorientierung: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Interesse und Mitgefühl zu zeigen und sich Zeit für andere zu nehmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Kooperationsorientierung: genauer hinsehen

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

Aussage 17: Ich fühle mit anderen Menschen mit. | Eher unzutreffend

Aussage 42: Ich fühle die Gefühle anderer. | Sehr zutreffend

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Höre in einem Gespräch bewusst zu und formuliere anschließend auch deinen eigenen Wunsch. Wie gelingt dir die Balance?

04 / DEIN BERICHT

Kontaktorientierung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Kontaktorientierung beschreibt, wie du dich in Austausch, Gruppen und sichtbaren Rollen erlebst. Es geht um deine selbst beschriebenen Gewohnheiten, nicht um Beliebtheit oder soziale Kompetenz.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 10 / 10 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gespräche aktiv zu beginnen, in Gruppen sichtbar zu sein und Kontakt zu genießen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: eher ruhig und zurückhaltend / eher aktiv im Austausch.

Zwei konkrete Antworten

Frage 11: Ich fühle mich wohl unter Menschen.

Deine Antwort: Weder zutreffend noch unzutreffend

Frage 36: Ich mag es nicht, Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen

Deine Antwort: Sehr unzutreffend (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche zwei Situationen: ein vertrautes Zweiergespräch und eine größere Gruppe. Wann möchtest du aktiv werden, wann lieber beobachten?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Kooperationsorientierung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Kooperationsorientierung bündelt Aussagen zu Interesse an anderen, Mitgefühl und rücksichtsvollem Umgang. Sie bewertet weder deinen moralischen Wert noch, ob du immer nachgeben solltest.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 10 / 10 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Interesse und Mitgefühl zu zeigen und sich Zeit für andere zu nehmen. 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 Kooperation / mehr Zustimmung zu Kooperation.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Ich fühle mit anderen Menschen mit.

Deine Antwort: Eher unzutreffend

Frage 42: Ich fühle die Gefühle anderer.

Deine Antwort: Sehr zutreffend

Ein Impuls zum Weiterdenken

Höre in einem Gespräch bewusst zu und formuliere anschließend auch deinen eigenen Wunsch. Wie gelingt dir die Balance?

06 / DEIN BERICHT

Gewissenhaftigkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Gewissenhaftigkeit beschreibt selbst berichtete Planung, Ordnung und Verlässlichkeit bei Aufgaben. Eine Vorliebe für Struktur sagt noch nichts darüber aus, wie produktiv du unter allen Bedingungen bist.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 10 / 10 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, geordnet, vorbereitet und nach einem Plan an Aufgaben heranzugehen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu Struktur / mehr Zustimmung zu Struktur.

Zwei konkrete Antworten

Frage 23: Ich erledige Hausarbeiten unmittelbar.

Deine Antwort: Weder zutreffend noch unzutreffend

Frage 43: Ich folge einem Plan.

Deine Antwort: Sehr zutreffend

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine überschaubare Aufgabe. Plane nur den ersten Schritt und eine realistische Zeit dafür. Was hilft dir beim Beginnen?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Emotionale Stabilität

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Emotionale Stabilität beschreibt in diesem Fragebogen die selbst berichtete Gelassenheit im Umgang mit Stress, Sorgen und Stimmungsschwankungen. Der Wert ist keine Aussage über psychische Gesundheit oder Belastbarkeit in jeder Situation.

Dein Antwortwert **3,1 / 5**



1 10 / 10 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst weder durchgehend Gelassenheit noch durchgehend Anspannung. Prüfe Sorgen, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen getrennt: Ähnliche Mittelwerte können aus unterschiedlichen Erfahrungen entstehen.

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: mehr berichtete innere Unruhe / mehr berichtete Gelassenheit.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich gerate leicht in Stress.

Deine Antwort: Eher zutreffend (in der Berechnung umgepolt)

Frage 29: Ich rege mich leicht auf.

Deine Antwort: Sehr unzutreffend (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Denke an eine leichte Belastung aus der letzten Woche. Was hat dich angespannt, was hat dir geholfen, wieder ruhiger zu werden?

08 / DEIN BERICHT

Intellekt & Vorstellungskraft

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Intellekt & Vorstellungskraft meint hier die selbst beschriebene Freude an Ideen, abstraktem Denken und Fantasie. Der Name bezeichnet einen Persönlichkeitsbereich; er ist kein Intelligenz- oder Wissenstest.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 10 / 10 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Freude an Ideen, abstrakten Gedanken, Wortschatz und Vorstellungskraft zu beschreiben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu Ideenfreude / mehr Zustimmung zu Ideenfreude.

Zwei konkrete Antworten

Frage 20: Ich bin an abstrakten Ideen nicht interessiert.

Deine Antwort: Weder zutreffend noch unzutreffend (in der Berechnung umgepolt)

Frage 40: Ich gebrauche schwierige Wörter.

Deine Antwort: Sehr zutreffend

Ein Impuls zum Weiterdenken

Nimm eine vertraute Aufgabe und sammle zwei andere Lösungswege. Welche Idee würdest du ausprobieren und welche bewährte Lösung behalten?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Kontaktorientierung

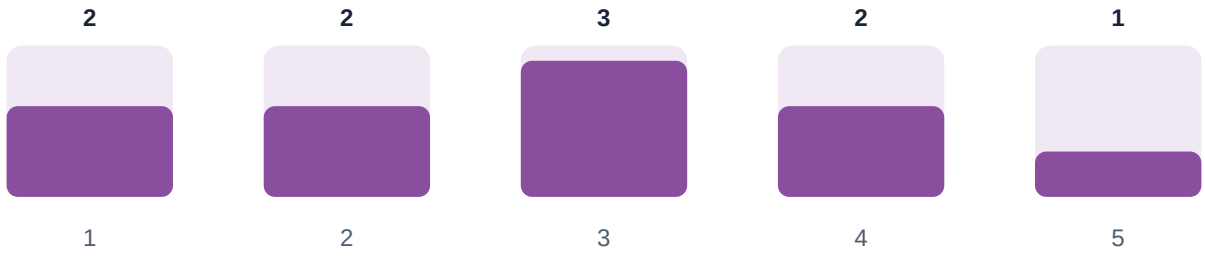
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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 + 3 + 4 + 5 + 3 + 4 = 40. 40 / 10 = 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: Kooperationsorientierung. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Höre in einem Gespräch bewusst zu und formuliere anschließend auch deinen eigenen Wunsch. Wie gelingt dir die Balance?

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

50 gemeinfreie IPIP-Faktormarker. Deutsche Übersetzung: bereitgestellt von Fritz Ostendorf; Angleitner, Hempel, Langert & Spinath. Die Anwendung hier ist nicht eigenständig validiert. Antwortmittelwerte sind keine Normwerte.

IPIP: Originalskalen und Zuordnung

IPIP: Regeln der Punktevergabe

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: 2026-10-27.22 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**Ich bringe eine Party in Schwung.**	Kontaktorientierung | Eher zutreffend
2	**Ich empfinde wenig für andere.**	Kooperationsorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend | umgepolt ausgewertet
3	**Ich bin immer vorbereitet.**	Gewissenhaftigkeit | Sehr zutreffend
4	**Ich gerate leicht in Stress.**	Emotionale Stabilität | Eher zutreffend | umgepolt ausgewertet
5	**Ich besitze einen großen Wortschatz.**	Intellekt & Vorstellungskraft | Eher zutreffend
6	**Ich spreche nicht viel.**	Kontaktorientierung | Sehr unzutreffend | umgepolt ausgewertet
7	**Ich bin interessiert an anderen Menschen.**	Kooperationsorientierung | Sehr zutreffend
8	**Ich lasse meine Sachen herumliegen.**	Gewissenhaftigkeit | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet
9	**Ich bin die meiste Zeit entspannt.**	Emotionale Stabilität | Weder zutreffend noch unzutreffend
10	**Ich habe Schwierigkeiten abstrakte Ideen zu verstehen.**	Intellekt & Vorstellungskraft | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet
11	**Ich fühle mich wohl unter Menschen.**	Kontaktorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend
12	**Ich beleidige andere**	Kooperationsorientierung | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet
13	**Ich achte auf Details**	Gewissenhaftigkeit | Sehr zutreffend
14	**Ich grübel über Dinge**	Emotionale Stabilität | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich habe eine lebhafte Vorstellungskraft.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Sehr zutreffend

16 **Ich halte mich im Hintergrund.**
Kontaktorientierung | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

17 **Ich fühle mit anderen Menschen mit.**
Kooperationsorientierung | Eher unzutreffend

18 **Ich verursache großes Durcheinander.**
Gewissenhaftigkeit | Sehr unzutreffend | umgepolt ausgewertet

19 **Ich fühle mich selten deprimiert (bedrückt).**
Emotionale Stabilität | Weder zutreffend noch unzutreffend

20 **Ich bin an abstrakten Ideen nicht interessiert.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Weder zutreffend noch unzutreffend | umgepolt ausgewertet

21 **Ich beginne Gespräche.**
Kontaktorientierung | Sehr zutreffend

22 **Ich bin nicht interessiert an den Problemen anderer Leute.**
Kooperationsorientierung | Sehr unzutreffend | umgepolt ausgewertet

23 **Ich erledige Hausarbeiten unmittelbar.**
Gewissenhaftigkeit | Weder zutreffend noch unzutreffend

24 **Ich bin leicht beunruhigt.**
Emotionale Stabilität | Eher zutreffend | umgepolt ausgewertet

25 **Ich habe ausgezeichnete Ideen.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Sehr zutreffend

26 **Ich habe wenig zu sagen.**
Kontaktorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend | umgepolt ausgewertet

27 **Ich habe ein weiches Herz.**
Kooperationsorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend

28 **Ich vergesse oft, Dinge an ihren Platz zurückzulegen.**
Gewissenhaftigkeit | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

29 **Ich rege mich leicht auf.**
Emotionale Stabilität | Sehr unzutreffend | umgepolt ausgewertet

30 **Ich habe kein gutes Vorstellungsvermögen.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

31 **Ich spreche mit vielen verschiedenen Leuten auf Parties.**
Kontaktorientierung | Eher zutreffend

32 **Ich bin nicht wirklich interessiert an anderen.**
Kooperationsorientierung | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

33 **Ich mag Ordnung.**
Gewissenhaftigkeit | Sehr zutreffend

34 **Ich wechsel oft meine Stimmung.**
Emotionale Stabilität | Weder zutreffend noch unzutreffend | umgepolt ausgewertet

35 **Ich verstehe Dinge schnell.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Sehr zutreffend

36 **Ich mag es nicht, Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen**
Kontaktorientierung | Sehr unzutreffend | umgepolt ausgewertet

37 **Ich nehme mir Zeit für andere.**
Kooperationsorientierung | Eher zutreffend

38 **Ich drücke mich vor meinen Pflichten.**
Gewissenhaftigkeit | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

39 **Ich habe häufig Stimmungsschwankungen.**
Emotionale Stabilität | Weder zutreffend noch unzutreffend | umgepolt ausgewertet

40 **Ich gebrauche schwierige Wörter.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Sehr zutreffend

41 **Ich es macht mir nichts aus im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen.**
Kontaktorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend

42 **Ich fühle die Gefühle anderer.**
Kooperationsorientierung | Sehr zutreffend

43 **Ich folge einem Plan.**
Gewissenhaftigkeit | Sehr zutreffend

44 **Ich bin leicht gereizt.**
Emotionale Stabilität | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

45 **Ich verbringe Zeit damit über Dinge nachzudenken.**
Intellekt & Vorstellungskraft | Weder zutreffend noch unzutreffend

46 **Ich bin still unter Fremden.**
Kontaktorientierung | Eher unzutreffend | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

47	**Ich kann andere beruhigen.**	Kooperationsorientierung | Weder zutreffend noch unzutreffend
48	**Ich bin anspruchsvoll in meiner Arbeit.**	Gewissenhaftigkeit | Eher zutreffend
49	**Ich fühle mich oft deprimiert (bedrückt).**	Emotionale Stabilität | Eher zutreffend | umgepolt ausgewertet
50	**Ich bin voller Ideen.**	Intellekt & Vorstellungskraft | Eher zutreffend