DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Reizverarbeitung

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Ruhige Umgebungen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ruhige, übersichtliche Orte und Zeiten ohne laufende Medien zu bevorzugen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Details wahrnehmen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Licht, Materialien, Gerüche und kleine Umgebungsdetails bewusst zu beachten. 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

Details wahrnehmen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 13 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

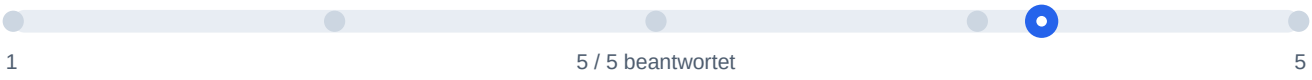
Notiere drei Details an einem vertrauten Ort, die dir heute auffallen.

02 / DEIN BERICHT

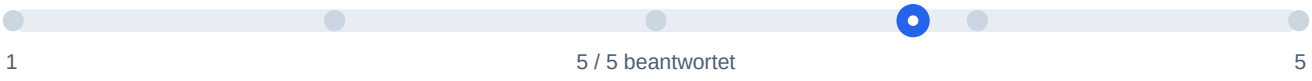
Dein Profil auf einen Blick

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

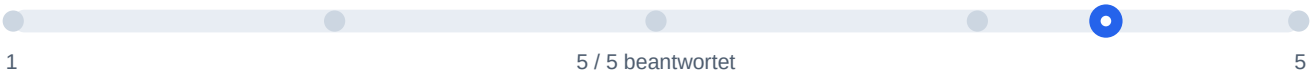
Ruhige Umgebungen **4,2 / 5**



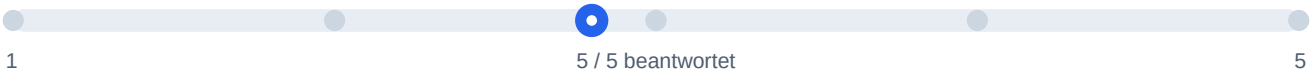
Details wahrnehmen **3,8 / 5**



Lebendiger Austausch **4,4 / 5**



Eigenen Rhythmus 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.

Du erkennst, ob Ruhe, Sinnesdetails, lebhafter Austausch oder selbst gewählte Pausen in deinen Antworten hervortreten. Daraus folgt keine besondere sensorische Fähigkeit oder Hochsensibilitätsdiagnose.

Dein Ergebnis in Worten

Ruhige Umgebungen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ruhige, übersichtliche Orte und Zeiten ohne laufende Medien zu bevorzugen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Details wahrnehmen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Licht, Materialien, Gerüche und kleine Umgebungsdetails bewusst zu beachten. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Details wahrnehmen: genauer hinsehen

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

Aussage 13: Ich nehme Veränderungen im Hintergrundgeräusch wahr. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich entdecke bei Spaziergängen gern kleine Einzelheiten. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Notiere drei Details an einem vertrauten Ort, die dir heute auffallen.

04 / DEIN BERICHT

Ruhige Umgebungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird deine Vorliebe für übersichtliche und ruhige Umgebungen.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ruhige, übersichtliche Orte und Zeiten ohne laufende Medien zu bevorzugen. 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 12: Ich finde übersichtlich eingerichtete Räume angenehm.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich genieße Zeiten ohne laufende Medien.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche einen ruhigen und einen lebhaften Ort, ohne einen davon als besser zu bewerten.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Details wahrnehmen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um Aufmerksamkeit für Sinneseindrücke im Alltag, nicht um eine besondere Fähigkeit.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Licht, Materialien, Gerüche und kleine Umgebungsdetails bewusst zu beachten. 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 diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 13: Ich nehme Veränderungen im Hintergrundgeräusch wahr.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich entdecke bei Spaziergängen gern kleine Einzelheiten.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Notiere drei Details an einem vertrauten Ort, die dir heute auffallen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Lebendiger Austausch

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Vorliebe für lebhafte soziale Situationen.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**

1 — 5 / 5 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, lebhafte Gruppen, belebte Orte und spontane Begegnungen 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 18: Ich mag spontane Begegnungen im Alltag.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 17: Ich genieße den Wechsel zwischen Zuhören und Mitreden.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Denke an eine Begegnung, deren Tempo dir gefallen hat. Was war daran passend?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Eigenen Rhythmus gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um Entscheidungen über Ruhe und Aktivität nach deinen Vorlieben.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Ruhezeiten, Aufenthaltsdauer und Pausenmöglichkeiten selbst abzustimmen. 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 lasse nach Veranstaltungen etwas unverplante Zeit.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 8: Ich wechsle bewusst zwischen ruhigen und lebhaften Aktivitäten.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane bei einem Ausflug eine frei wählbare Pause ein und schau, ob du sie nutzen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

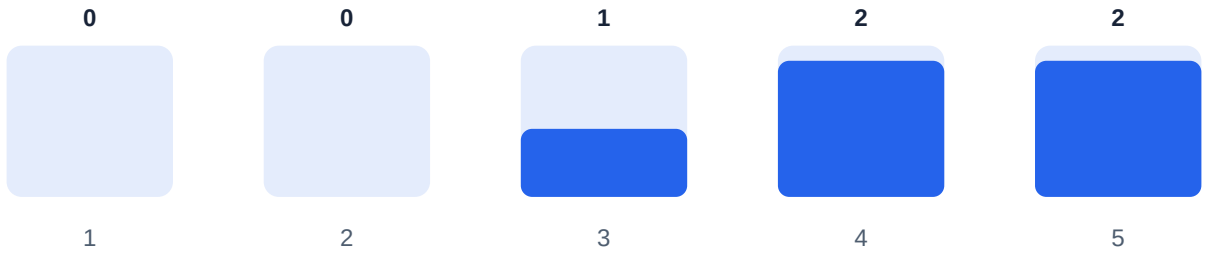
Ruhige Umgebungen

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Notiere drei Details an einem vertrauten Ort, die dir heute auffallen.

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 suche zum Lesen gern einen ruhigen Platz.**	Ruhige Umgebungen | Trifft eher zu
2	**Ich achte auf die Beleuchtung eines Raums.**	Details wahrnehmen | Teils / teils
3	**Ich genieße lebhafte Gespräche in einer Gruppe.**	Lebendiger Austausch | Trifft zu
4	**Ich lasse nach Veranstaltungen etwas unverplante Zeit.**	Eigenen Rhythmus gestalten | Trifft eher nicht zu
5	**Ich nehme gern unterschiedliche Materialien in die Hand.**	Details wahrnehmen | Trifft zu
6	**Ich entscheide selbst, wie lange ich bei einem Treffen bleibe.**	Eigenen Rhythmus gestalten | Teils / teils
7	**Ich mag Räume mit wenigen gleichzeitig laufenden Geräuschen.**	Ruhige Umgebungen | Trifft zu
8	**Ich wechsle bewusst zwischen ruhigen und lebhaften Aktivitäten.**	Eigenen Rhythmus gestalten | Trifft eher zu
9	**Ich achte beim Kochen auf Gerüche.**	Details wahrnehmen | Trifft eher zu
10	**Ich suche gelegentlich bewusst einen belebten Ort auf.**	Lebendiger Austausch | Trifft eher zu
11	**Ich sage, welche Umgebung ich mir für ein Treffen wünsche.**	Eigenen Rhythmus gestalten | Teils / teils
12	**Ich finde übersichtlich eingerichtete Räume angenehm.**	Ruhige Umgebungen | Teils / teils
13	**Ich nehme Veränderungen im Hintergrundgeräusch wahr.**	Details wahrnehmen | Trifft eher nicht zu
14	**Ich finde gemeinsame Aktivitäten mit Bewegung ansprechend.**	Lebendiger Austausch | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich halte mir bei langen Ausflügen eine Pausenmöglichkeit offen.**
Eigenen Rhythmus gestalten | Trifft eher nicht zu

16 **Ich gehe gern zu weniger besuchten Zeiten einkaufen.**
Ruhige Umgebungen | Trifft eher zu

17 **Ich genieße den Wechsel zwischen Zuhören und Mitreden.**
Lebendiger Austausch | Trifft zu

18 **Ich mag spontane Begegnungen im Alltag.**
Lebendiger Austausch | Teils / teils

19 **Ich entdecke bei Spaziergängen gern kleine Einzelheiten.**
Details wahrnehmen | Trifft zu

20 **Ich genieße Zeiten ohne laufende Medien.**
Ruhige Umgebungen | Trifft zu