DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Persönlichkeit

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 30 / 30 | 5 PROFILBEREICHE

1

Initiative

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, erste Schritte anzustoßen, Zusagen zu übernehmen und Unterstützung zu suchen. 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 & 26).

Dein erster kleiner Schritt

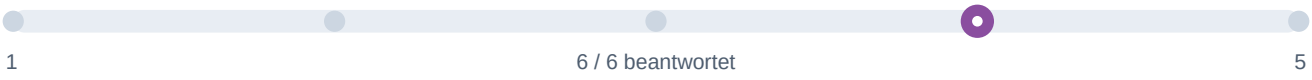
Frage eine vertraute Person, welche Unterstützung sie sich tatsächlich wünscht.

02 / DEIN BERICHT

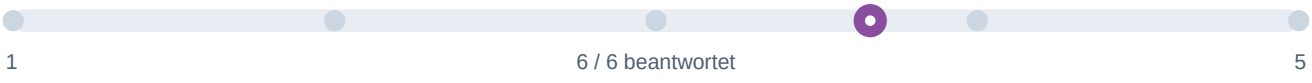
Dein Profil auf einen Blick

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

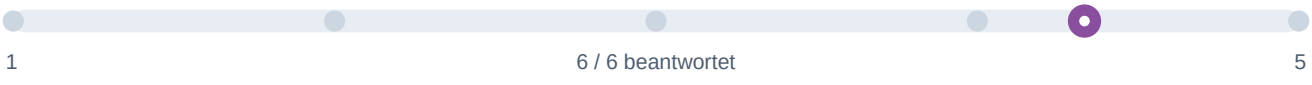
Initiative 4,0 / 5



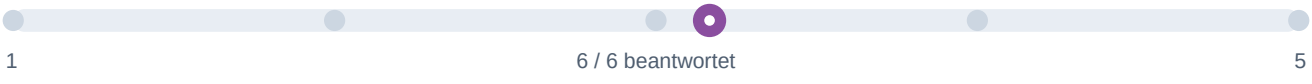
Fürsorge 3,7 / 5



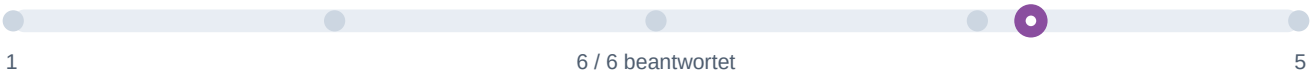
Gestalten 4,3 / 5



Neugier 3,2 / 5



Struktur 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.

Die Auswertung zeigt, welche beschriebenen Handlungsweisen aus Initiative, Fürsorge, Gestaltung, Neugier und Struktur bei dir hervortreten. Sie ordnet dich keinem festen Persönlichkeitstyp zu.

Dein Ergebnis in Worten

Initiative: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, erste Schritte anzustoßen, Zusagen zu übernehmen und Unterstützung zu suchen. 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 berücksichtige die Bedürfnisse anderer bei gemeinsamen Plänen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 26: Ich erkundige mich, welche Hilfe gewünscht ist. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

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

04 / DEIN BERICHT

Initiative

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen das Anfangen, Anstoßen und Übernehmen einer aktiven Rolle.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, erste Schritte anzustoßen, Zusagen zu übernehmen und Unterstützung zu suchen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Ich übernehme Verantwortung für meine Zusagen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 25: Ich kann andere für ein gemeinsames Vorhaben gewinnen.

Deine Antwort: Trifft zu

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Suche eine kleine Sache, die du selbst anstoßen möchtest, und bestimme den ersten Schritt.

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 **3,7 / 5**

1 — 6 / 6 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 berücksichtige die Bedürfnisse anderer bei gemeinsamen Plänen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 26: Ich erkundige mich, welche Hilfe gewünscht ist.

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

Gestalten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich erfasst deine Zustimmung zu Gestaltung, Einfällen und dem Entwickeln eigener Lösungen.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, eigene Ideen, Ausdrucksformen und alternative Lösungen zu entwickeln. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 23: Ich entwickle eigene Beispiele, um etwas verständlich zu machen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 16: Ich gestalte meine Umgebung nach eigenen Vorstellungen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Skizziere zwei Varianten für eine kleine Aufgabe, bevor du dich für eine entscheidest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Neugier

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich erfasst deine Zustimmung zu Neugier, neuen Fragen und dem Erkunden von Möglichkeiten.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, unbekannte Themen, neue Tätigkeiten und andere Erfahrungen aktiv zu erkunden. 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 suche Erklärungen für Dinge, die ich noch nicht verstehe.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich finde Freude daran, eine neue Fertigkeit zu üben.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Formuliere eine Frage, der du diese Woche aus eigenem Interesse nachgehen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Struktur

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Zustimmung zu Planung, Ordnung und einem nachvollziehbaren Vorgehen.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Vorhaben in Schritte zu teilen, Termine festzuhalten und Fortschritt zu prüfen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 21: Ich kontrolliere vor dem Abschluss, ob wichtige Teile fehlen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane für eine Aufgabe drei kleine Schritte und lasse bewusst Raum für eine Änderung.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

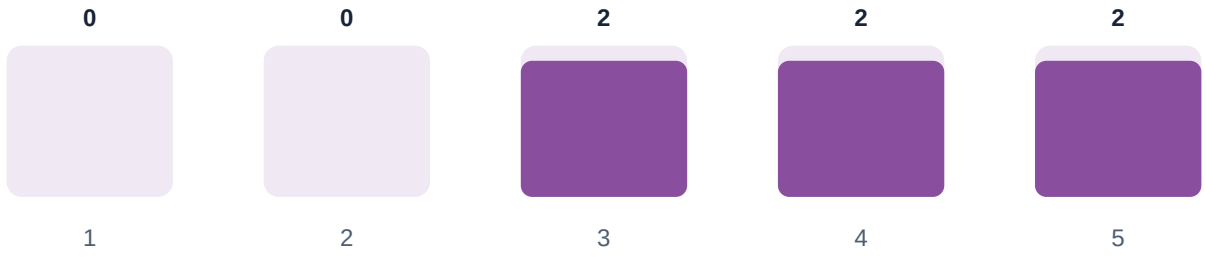
Initiative

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 schlage selbst einen nächsten Schritt vor.**	Initiative | Trifft eher zu
2	**Ich frage nach, wie es Menschen in meinem Umfeld geht.**	Fürsorge | Teils / teils
3	**Ich entwickle gern mehrere Ideen zu einer offenen Frage.**	Gestalten | Trifft zu
4	**Ich suche Erklärungen für Dinge, die ich noch nicht verstehe.**	Neugier | Trifft eher nicht zu
5	**Ich zerlege größere Vorhaben in einzelne Schritte.**	Struktur | Trifft eher zu
6	**Ich beginne auch kleine Vorhaben ohne äußeren Anstoß.**	Initiative | Trifft zu
7	**Ich höre zu, bevor ich einen Rat anbiete.**	Fürsorge | Trifft zu
8	**Ich drücke Gedanken gern durch Bilder, Texte oder Musik aus.**	Gestalten | Trifft eher zu
9	**Ich probiere gelegentlich eine mir unbekannte Tätigkeit aus.**	Neugier | Teils / teils
10	**Ich notiere verbindliche Termine.**	Struktur | Trifft eher zu
11	**Ich bemerke, wenn jemand in einer Gruppe übergangen wird.**	Fürsorge | Trifft eher zu
12	**Ich verbinde vertraute Dinge auf ungewohnte Weise.**	Gestalten | Trifft zu
13	**Ich lese auch über Themen außerhalb meines Fachgebiets.**	Neugier | Trifft eher zu
14	**Ich lege vor einer Aufgabe fest, was zuerst wichtig ist.**	Struktur | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich übernehme Verantwortung für meine Zusagen.**
Initiative | Teils / teils

16 **Ich gestalte meine Umgebung nach eigenen Vorstellungen.**
Gestalten | Trifft zu

17 **Ich frage nach, wenn eine Behauptung überraschend klingt.**
Neugier | Teils / teils

18 **Ich plane Zeit für unerwartete Hindernisse ein.**
Struktur | Teils / teils

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

20 **Ich lerne gern von Menschen mit anderen Erfahrungen.**
Neugier | Trifft eher nicht zu

21 **Ich kontrolliere vor dem Abschluss, ob wichtige Teile fehlen.**
Struktur | Trifft zu

22 **Ich suche Unterstützung, wenn ich allein nicht weiterkomme.**
Initiative | Trifft eher zu

23 **Ich entwickle eigene Beispiele, um etwas verständlich zu machen.**
Gestalten | Teils / teils

24 **Ich finde Freude daran, eine neue Fertigkeit zu üben.**
Neugier | Trifft zu

25 **Ich kann andere für ein gemeinsames Vorhaben gewinnen.**
Initiative | Trifft zu

26 **Ich erkundige mich, welche Hilfe gewünscht ist.**
Fürsorge | Trifft zu

27 **Ich überarbeite eigene Entwürfe, bis sie zu meiner Absicht passen.**
Gestalten | Trifft eher zu

28 **Ich vergleiche meinen Fortschritt mit meinem Plan.**
Struktur | Trifft eher zu

29 **Ich bleibe nach einem Rückschlag mit einem machbaren Schritt aktiv.**
Initiative | Teils / teils

30 **Ich kann für andere da sein, ohne jede Verantwortung zu übernehmen.**
Fürsorge | Teils / teils