DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Flexibilität

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

Vertraute Abläufe

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Aufgaben durch feste Plätze, Reihenfolgen und Absprachen zu vereinfachen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Ordnung nach Nutzen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gegenstände und Dateien nach Wiederfinden und gemeinsamer Nutzung zu ordnen. 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

Ordnung nach Nutzen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 16 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

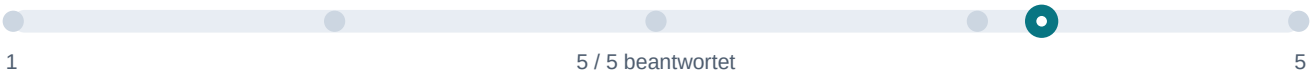
Prüfe bei einem kleinen Bereich, ob deine Ordnung das Wiederfinden erleichtert.

02 / DEIN BERICHT

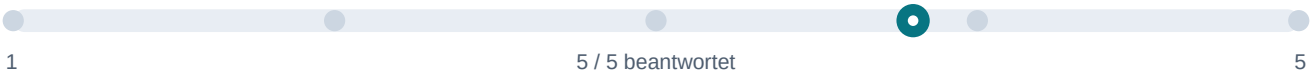
Dein Profil auf einen Blick

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

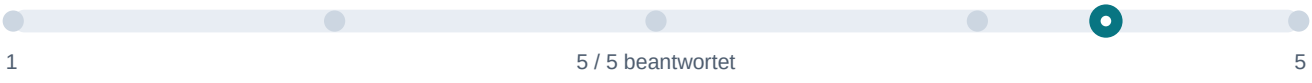
Vertraute Abläufe **4,2 / 5**



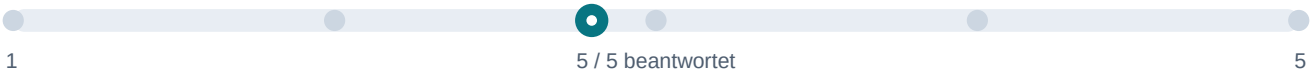
Ordnung nach Nutzen **3,8 / 5**



Spontane Abweichungen **4,4 / 5**



Gemeinsamen Spielraum finden **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.

Das Ergebnis zeigt, wie du vertraute Abläufe, Ordnung, Abweichungen und gemeinsame Regeln beschreibst. Routinen und Offenheit können gleichzeitig ausgeprägt sein.

Dein Ergebnis in Worten

Vertraute Abläufe: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Aufgaben durch feste Plätze, Reihenfolgen und Absprachen zu vereinfachen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Ordnung nach Nutzen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gegenstände und Dateien nach Wiederfinden und gemeinsamer Nutzung zu ordnen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Ordnung nach Nutzen: genauer hinsehen

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

Aussage 16: Ich verwende für digitale Dateien nachvollziehbare Namen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich gestalte gemeinsame Ordnungssysteme mit den anderen Beteiligten. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Prüfe bei einem kleinen Bereich, ob deine Ordnung das Wiederfinden erleichtert.

04 / DEIN BERICHT

Vertraute Abläufe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird deine Vorliebe für wiederkehrende praktische Abläufe.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Aufgaben durch feste Plätze, Reihenfolgen und Absprachen zu vereinfachen. 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 11: Ich mag klare Absprachen für gemeinsame Haushaltsaufgaben.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich überprüfe, ob eine Gewohnheit mir noch Arbeit abnimmt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen Ablauf, den du gern beibehältst, und benenne seinen praktischen Nutzen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Ordnung nach Nutzen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um selbst gewählte Ordnungssysteme, nicht um die Bewertung von Ordnungsliebe.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Gegenstände und Dateien nach Wiederfinden und gemeinsamer Nutzung zu ordnen. 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 16: Ich verwende für digitale Dateien nachvollziehbare Namen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich gestalte gemeinsame Ordnungssysteme mit den anderen Beteiligten.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Prüfe bei einem kleinen Bereich, ob deine Ordnung das Wiederfinden erleichtert.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Spontane Abweichungen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Vorliebe für kleine Abweichungen im Alltag.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine Planänderungen, neue Vorschläge und vorläufige Lösungen zuzulassen. 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 17: Ich lasse einzelne Planungsdetails bewusst offen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich kann eine praktische Lösung vorläufig ausprobieren.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine unverbindliche Alltagssituation, in der du eine andere Reihenfolge ausprobieren möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Gemeinsamen Spielraum finden

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um Absprachen zwischen unterschiedlichen Alltagsvorlieben.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, gemeinsame Regeln von persönlichen Vorlieben zu trennen und Kompromisse zu suchen. 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 frage andere, welche Absprachen ihnen wichtig sind.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Ich unterscheide gemeinsame Regeln von persönlichen Vorlieben.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Besprecht bei einer gemeinsamen Tätigkeit, was feststehen soll und was offenbleiben kann.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

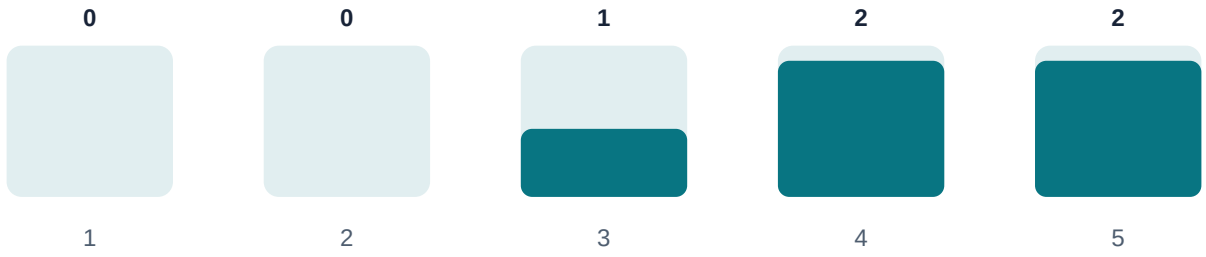
Vertraute Abläufe

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Prüfe bei einem kleinen Bereich, ob deine Ordnung das Wiederfinden erleichtert.

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 erledige wiederkehrende Aufgaben gern in einer vertrauten Reihenfolge.**	Vertraute Abläufe | Trifft eher zu
2	**Ich ordne Dinge so, dass ich sie wiederfinde.**	Ordnung nach Nutzen | Teils / teils
3	**Ich ändere eine Freizeitplanung gern für eine passende Gelegenheit.**	Spontane Abweichungen | Trifft zu
4	**Ich frage andere, welche Absprachen ihnen wichtig sind.**	Gemeinsamen Spielraum finden | Trifft eher nicht zu
5	**Ich nutze feste Plätze für häufig gebrauchte Dinge.**	Vertraute Abläufe | Trifft zu
6	**Ich unterscheide häufig und selten benötigte Gegenstände.**	Ordnung nach Nutzen | Trifft zu
7	**Ich probiere gelegentlich eine andere Reihenfolge bei einfachen Aufgaben.**	Spontane Abweichungen | Trifft eher zu
8	**Ich lasse bei gemeinsamen Unternehmungen neue Vorschläge zu.**	Spontane Abweichungen | Trifft zu
9	**Ich lasse anderen ihre eigene praktische Vorgehensweise.**	Gemeinsamen Spielraum finden | Teils / teils
10	**Ich unterscheide gemeinsame Regeln von persönlichen Vorlieben.**	Gemeinsamen Spielraum finden | Trifft eher zu
11	**Ich mag klare Absprachen für gemeinsame Haushaltsaufgaben.**	Vertraute Abläufe | Teils / teils
12	**Ich lasse Platz für Dinge, die neu hinzukommen.**	Ordnung nach Nutzen | Trifft eher zu
13	**Ich suche bei unterschiedlichen Vorstellungen eine praktikable Lösung.**	Gemeinsamen Spielraum finden | Teils / teils
14	**Ich kann eine praktische Lösung vorläufig ausprobieren.**	Spontane Abweichungen | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich vereinbare, wie Änderungen an gemeinsamen Plänen mitgeteilt werden.**
Gemeinsamen Spielraum finden | Trifft eher nicht zu

16 **Ich verwende für digitale Dateien nachvollziehbare Namen.**
Ordnung nach Nutzen | Trifft eher nicht zu

17 **Ich lasse einzelne Planungsdetails bewusst offen.**
Spontane Abweichungen | Teils / teils

18 **Ich plane regelmäßige Wartungs- oder Aufräumaufgaben.**
Vertraute Abläufe | Trifft eher zu

19 **Ich gestalte gemeinsame Ordnungssysteme mit den anderen Beteiligten.**
Ordnung nach Nutzen | Trifft zu

20 **Ich überprüfe, ob eine Gewohnheit mir noch Arbeit abnimmt.**
Vertraute Abläufe | Trifft zu