DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Sozialverhalten

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 22 / 22 | 4 PROFILBEREICHE

1

Absprachen und Verlässlichkeit

Du beschreibst Reibung bei gemeinsamen Regeln und Planänderungen. Andere erfahren nach deinen Antworten nicht immer rechtzeitig, worauf sie sich verlassen können.

2

Konfliktreaktionen

Du beschreibst schärfere Reaktionen bei Widerspruch und Schwierigkeiten, nach Streit wieder sachlich zuzuhören. Aktuelle Gespräche können dabei zusätzlich durch frühere Vorwürfe belastet werden. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Konfliktreaktionen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

Betrachte einen Streitbeginn: Welche konkrete Aussage war der Auslöser, und an welcher Stelle wurde das Gespräch schärfer?

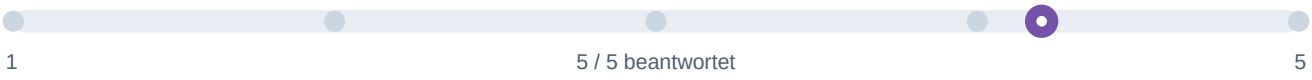
02 / DEIN BERICHT

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.

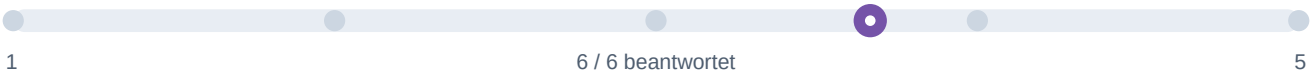
Absprachen und Verlässlichkeit

4,2 / 5



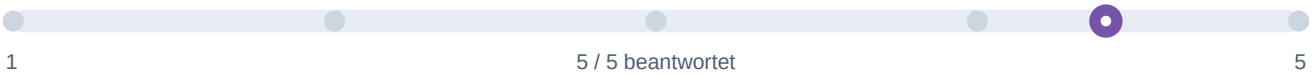
Konfliktreaktionen

3,7 / 5



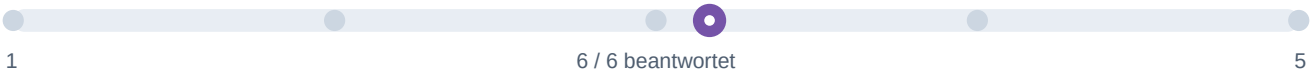
Rücksicht und gemeinsame Grenzen

4,4 / 5



Klärung und Wiedergutmachung

3,2 / 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.

Der Bericht ordnet deine eigenen Angaben zu Absprachen, Konflikten, Rücksicht und Klärung. Er bewertet konkrete Umgangsmuster, nicht deinen Wert als Person oder das Vorliegen einer Sozialverhaltensstörung.

Dein Ergebnis in Worten

Absprachen und Verlässlichkeit: Du beschreibst Reibung bei gemeinsamen Regeln und Planänderungen. Andere erfahren nach deinen Antworten nicht immer rechtzeitig, worauf sie sich verlassen können.

Konfliktreaktionen: Du beschreibst schärfere Reaktionen bei Widerspruch und Schwierigkeiten, nach Streit wieder sachlich zuzuhören. Aktuelle Gespräche können dabei zusätzlich durch frühere Vorwürfe belastet werden.

Konfliktreaktionen: genauer hinsehen

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

Aussage 9: Ich kann eine abweichende Meinung meistens anhören, ohne sofort zu widersprechen. | Trifft eher zu

Aussage 10: Ich erkenne meist rechtzeitig, wenn eine Gesprächspause sinnvoller wäre als weitere Argumente. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Betrachte einen Streitbeginn: Welche konkrete Aussage war der Auslöser, und an welcher Stelle wurde das Gespräch schärfer?

04 / DEIN BERICHT

Absprachen und Verlässlichkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, wie du gemeinsame Regeln und Zusagen im Alltag handhabst. Ein Selbstbericht belegt keine tatsächliche Zuverlässigkeit.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Reibung bei gemeinsamen Regeln und Planänderungen. Andere erfahren nach deinen Antworten nicht immer rechtzeitig, worauf sie sich verlassen können.

Skalenrichtung: weniger Reibung bei Absprachen / mehr Reibung bei Absprachen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Ich kläre bei gemeinsamen Aufgaben meist früh, was ich zuverlässig leisten kann.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 5: Ich teile Änderungen meiner Möglichkeiten normalerweise mit, bevor andere nachfragen müssen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine konkrete Absprache: War für alle klar, wer bis wann was übernimmt? Wo entstanden unterschiedliche Erwartungen?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Konfliktreaktionen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben Reaktionen auf Widerspruch und Frustration in alltäglichen Gesprächen. Es werden keine Gewaltabsichten oder Gefährlichkeitswerte abgeleitet.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst schärfere Reaktionen bei Widerspruch und Schwierigkeiten, nach Streit wieder sachlich zuzuhören. Aktuelle Gespräche können dabei zusätzlich durch frühere Vorwürfe belastet werden.

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: ruhiger beschriebene Reaktionen / schärfer beschriebene Reaktionen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Ich kann eine abweichende Meinung meistens anhören, ohne sofort zu widersprechen.

Deine Antwort: Trifft eher zu (in der Berechnung umgepolt)

Frage 10: Ich erkenne meist rechtzeitig, wenn eine Gesprächspause sinnvoller wäre als weitere Argumente.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Betrachte einen Streitbeginn: Welche konkrete Aussage war der Auslöser, und an welcher Stelle wurde das Gespräch schärfer?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Rücksicht und gemeinsame Grenzen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie sichtbar die Bedürfnisse und Grenzen anderer in deinen Alltagsentscheidungen sind. Er ist kein moralisches Gesamturteil.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**

1 — 5 / 5 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst, eigene Gewohnheiten oder Gesprächsanteile zunächst vorzuziehen. Rücksichtswünsche anderer können sich für dich eher wie persönliche Einschränkungen anfühlen.

Skalenrichtung: mehr beschriebene Berücksichtigung / weniger beschriebene Berücksichtigung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Ich kann meist respektieren, dass andere bei derselben Sache andere Grenzen haben.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 15: Ich nehme mir in einer Runde mehr Gesprächszeit, als ich den anderen zugestehe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Denke an eine gemeinsam genutzte Situation oder einen Raum. Was war für dich bequem, und was war anderen dabei wichtig?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Klärung und Wiedergutmachung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, wie du Missverständnisse oder eigene Fehler nach einem Konflikt aufgreifst. Die Antworten beweisen weder Absicht noch Schuld in einer konkreten Situation.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „mehr beschriebene Klärungsbereitschaft“ und „weniger beschriebene Klärungsbereitschaft“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

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 beschriebene Klärungsbereitschaft / weniger beschriebene Klärungsbereitschaft.

Zwei konkrete Antworten

Frage 17: Nach einem Streit warte ich meistens darauf, dass die andere Person den ersten Schritt macht.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 22: Ich verschiebe eine praktische Wiedergutmachung, obwohl wir sie bereits besprochen haben.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Nimm eine noch offene Meinungsverschiedenheit: Was ist bekannt, was strittig, und welche konkrete Klärung wäre beiden Seiten wichtig?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Absprachen und Verlässlichkeit

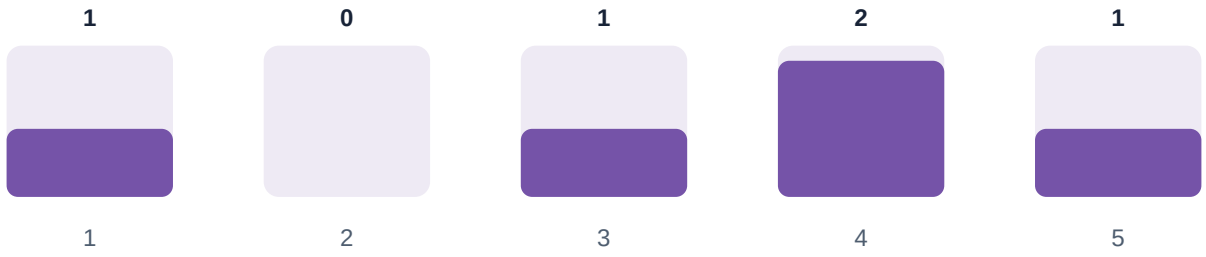
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Betrachte einen Streitbeginn: Welche konkrete Aussage war der Auslöser, und an welcher Stelle wurde das Gespräch schärfer?

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

Dieser eigene, nicht klinisch validierte Fragebogen richtet sich ausschließlich an Erwachsene ab 18. Er beschreibt ausgewählte Verhaltensweisen im Alltag und stellt keine Sozialverhaltensstörung oder antisoziale Persönlichkeitsstörung fest. Er ist kein Kinder- oder Jugendfragebogen und keine Einschätzung von Gewalt, Straffälligkeit, Gefährlichkeit oder Eignung. Die Angaben betreffen nur dich selbst und dürfen nicht für die Beurteilung anderer verwendet werden.

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 ändere gemeinsame Pläne manchmal, ohne die anderen rechtzeitig einzubeziehen.**	Absprachen und Verlässlichkeit | Trifft eher zu
2	**Ich nehme eine vereinbarte Regel weniger ernst, wenn sie mir persönlich unnötig erscheint.**	Absprachen und Verlässlichkeit | Trifft zu
3	**Ich kläre bei gemeinsamen Aufgaben meist früh, was ich zuverlässig leisten kann.**	Absprachen und Verlässlichkeit | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
4	**In Gruppen halte ich mich eher an Regeln, wenn jemand auf ihre Einhaltung achtet.**	Absprachen und Verlässlichkeit | Trifft eher zu
5	**Ich teile Änderungen meiner Möglichkeiten normalerweise mit, bevor andere nachfragen müssen.**	Absprachen und Verlässlichkeit | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Bei Widerspruch werde ich im Ton schneller scharf, als ich beabsichtige.**	Konfliktreaktionen | Teils / teils
7	**Ich unterbreche andere, wenn ich ihre Erklärung für unfair halte.**	Konfliktreaktionen | Trifft zu
8	**Ich bringe in einem aktuellen Streit manchmal ältere Vorwürfe ins Spiel.**	Konfliktreaktionen | Trifft eher zu
9	**Ich kann eine abweichende Meinung meistens anhören, ohne sofort zu widersprechen.**	Konfliktreaktionen | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
10	**Ich erkenne meist rechtzeitig, wenn eine Gesprächspause sinnvoller wäre als weitere Argumente.**	Konfliktreaktionen | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
11	**Nach einem gereizten Austausch brauche ich lange, bevor ich wieder sachlich zuhören kann.**	Konfliktreaktionen | Teils / teils
12	**In gemeinsam genutzten Räumen orientiere ich mich zuerst an meinen eigenen Gewohnheiten.**	Rücksicht und gemeinsame Grenzen | Trifft zu
13	**Ich nehme die Bitte um Rücksicht schnell als persönliche Einschränkung wahr.**	Rücksicht und gemeinsame Grenzen | Trifft eher zu
14	**Ich frage normalerweise nach, bevor ich etwas ändere, das mehrere Personen betrifft.**	Rücksicht und gemeinsame Grenzen | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich nehme mir in einer Runde mehr Gesprächszeit, als ich den anderen zugestehe.**	Rücksicht und gemeinsame Grenzen | Trifft zu
16	**Ich kann meist respektieren, dass andere bei derselben Sache andere Grenzen haben.**	Rücksicht und gemeinsame Grenzen | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
17	**Nach einem Streit warte ich meistens darauf, dass die andere Person den ersten Schritt macht.**	Klärung und Wiedergutmachung | Trifft eher nicht zu
18	**Ich vermeide manchmal ein klärendes Gespräch, weil mir mein eigener Anteil unangenehm ist.**	Klärung und Wiedergutmachung | Teils / teils
19	**Bei einer Entschuldigung erkläre ich meine Gründe länger, als ich die Wirkung meines Verhaltens anerkenne.**	Klärung und Wiedergutmachung | Trifft eher zu
20	**Ich kann normalerweise konkret sagen, was ich bei einem Streit anders hätte machen können.**	Klärung und Wiedergutmachung | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
21	**Ich frage nach einer Klärung meist nach, ob das Wesentliche für die andere Person verstanden wurde.**	Klärung und Wiedergutmachung | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet
22	**Ich verschiebe eine praktische Wiedergutmachung, obwohl wir sie bereits besprochen haben.**	Klärung und Wiedergutmachung | Trifft zu