DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Tagesrhythmus

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

Feste Anker

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Tages- und Wochenabläufe im Voraus abzustimmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Abwechslung wählen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abwechslung, verschiedene Orte und spontane Möglichkeiten in den Tag einzubauen. 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

Abwechslung wählen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 17 & 19).

Dein erster kleiner Schritt

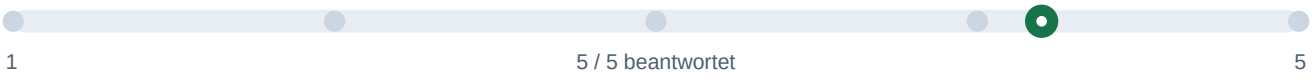
Kombiniere an einem passenden Tag zwei unterschiedliche Arten von Tätigkeit.

02 / DEIN BERICHT

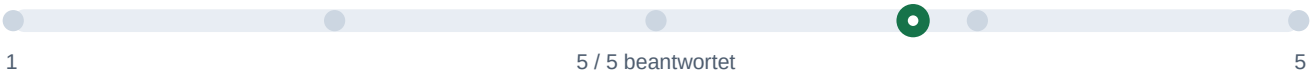
Dein Profil auf einen Blick

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

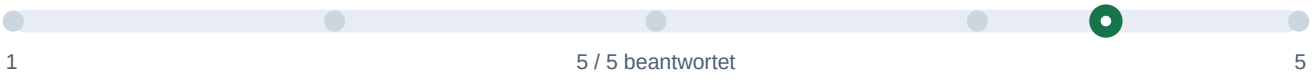
Feste Anker **4,2 / 5**



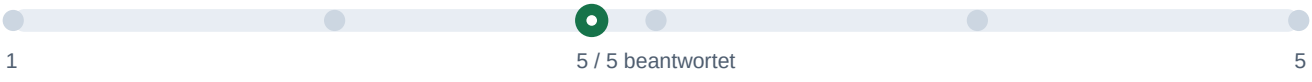
Abwechslung wählen **3,8 / 5**



Passende Reihenfolge **4,4 / 5**



Pausen einbauen **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 stellt deine Vorlieben für feste Abläufe, Abwechslung, Reihenfolgen und Zwischenräume nebeneinander. Es bestimmt keinen idealen Tagesplan für dich.

Dein Ergebnis in Worten

Feste Anker: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Tages- und Wochenabläufe im Voraus abzustimmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Abwechslung wählen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abwechslung, verschiedene Orte und spontane Möglichkeiten in den Tag einzubauen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Abwechslung wählen: genauer hinsehen

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

Aussage 17: Ich wechsle zwischen Tätigkeiten allein und gemeinsam mit anderen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 19: Ich lasse vertraute Pläne für eine passende Gelegenheit offen. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Kombiniere an einem passenden Tag zwei unterschiedliche Arten von Tätigkeit.

04 / DEIN BERICHT

Feste Anker

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beschreiben deine Vorliebe für wiederkehrende Orientierungspunkte.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, wiederkehrende Tages- und Wochenabläufe im Voraus abzustimmen. 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 13: Ich plane wiederkehrende Erledigungen im Voraus.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 20: Ich überprüfe gelegentlich, ob ein fester Ablauf noch passt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle einen Tagesanker, der dir gefällt, ohne den ganzen Tag festzulegen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Abwechslung wählen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um bewusst gewählte Vielfalt im Tagesablauf.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Abwechslung, verschiedene Orte und spontane Möglichkeiten in den Tag einzubauen. 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 17: Ich wechsle zwischen Tätigkeiten allein und gemeinsam mit anderen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 19: Ich lasse vertraute Pläne für eine passende Gelegenheit offen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Kombiniere an einem passenden Tag zwei unterschiedliche Arten von Tätigkeit.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Passende Reihenfolge

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird, wie du Tätigkeiten auf deinen eigenen Tagesablauf verteilst.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Aufgaben nach Zeitpunkt, Wegen und benötigten Materialien zu ordnen. 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 16: Ich passe meine Reihenfolge an neue Informationen an.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Ich ordne Aufgaben auch danach, welche Materialien ich brauche.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vergleiche zwei Zeitpunkte für dieselbe Art von Aufgabe, ohne daraus eine Leistungsnorm zu machen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Pausen einbauen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um die Gestaltung von Zwischenräumen ohne medizinische Bewertung.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Zwischenräume und Pausen einzuplanen, ohne jede Wartezeit zu füllen. 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 zwischen zwei Vorhaben etwas Luft.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 8: Ich entscheide, ob ich eine Pause allein oder mit anderen verbringe.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Plane einen kleinen freien Zwischenraum und nutze ihn so, wie es dir gefällt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

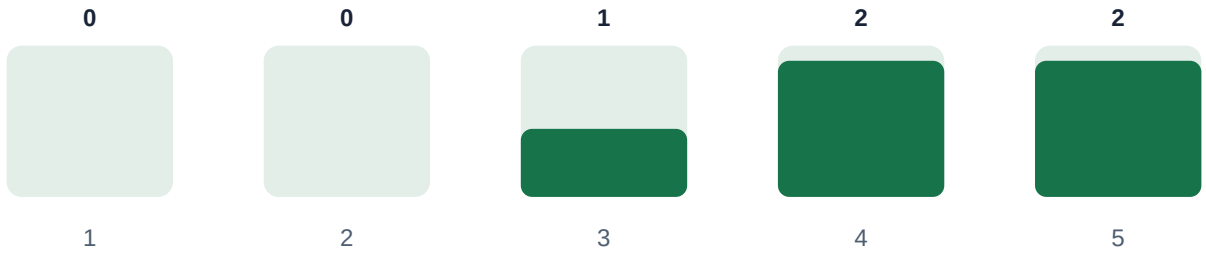
Feste Anker

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Kombiniere an einem passenden Tag zwei unterschiedliche Arten von Tätigkeit.

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 mag wiederkehrende Zeitpunkte für alltägliche Aufgaben.**	Feste Anker | Trifft eher zu
2	**Ich wechsle gern zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten.**	Abwechslung wählen | Teils / teils
3	**Ich überlege, welche Aufgabe zuerst anstehen soll.**	Passende Reihenfolge | Trifft zu
4	**Ich lasse zwischen zwei Vorhaben etwas Luft.**	Pausen einbauen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich lege aufwendige Aufgaben auf einen für mich passenden Zeitpunkt.**	Passende Reihenfolge | Trifft eher zu
6	**Ich wechsle in einer Pause bewusst die Tätigkeit.**	Pausen einbauen | Teils / teils
7	**Ich lasse Raum für eine spontane Idee.**	Abwechslung wählen | Trifft zu
8	**Ich entscheide, ob ich eine Pause allein oder mit anderen verbringe.**	Pausen einbauen | Trifft eher zu
9	**Ich orientiere mich gern an einem Wochenplan.**	Feste Anker | Trifft zu
10	**Ich erledige manche Aufgaben gern an verschiedenen Orten.**	Abwechslung wählen | Trifft eher zu
11	**Ich kombiniere Wege, wenn es praktisch ist.**	Passende Reihenfolge | Trifft zu
12	**Ich lasse kurze Wartezeiten auch einmal ungefüllt.**	Pausen einbauen | Teils / teils
13	**Ich plane wiederkehrende Erledigungen im Voraus.**	Feste Anker | Teils / teils
14	**Ich ordne Aufgaben auch danach, welche Materialien ich brauche.**	Passende Reihenfolge | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich berücksichtige Pausen bei gemeinsamen Tagesplänen.**
Pausen einbauen | Trifft eher nicht zu

16 **Ich passe meine Reihenfolge an neue Informationen an.**
Passende Reihenfolge | Teils / teils

17 **Ich wechsle zwischen Tätigkeiten allein und gemeinsam mit anderen.**
Abwechslung wählen | Trifft eher nicht zu

18 **Ich stimme wiederkehrende Abläufe mit anderen ab.**
Feste Anker | Trifft eher zu

19 **Ich lasse vertraute Pläne für eine passende Gelegenheit offen.**
Abwechslung wählen | Trifft zu

20 **Ich überprüfe gelegentlich, ob ein fester Ablauf noch passt.**
Feste Anker | Trifft zu