DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Ungewissheit

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 24 / 24 | 4 PROFILBEREICHE

1

Informationen ordnen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Fakten von Vermutungen zu trennen und entscheidungsrelevante Informationen zu prüfen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Möglichkeiten abwägen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, mehrere Möglichkeiten anhand eigener Kriterien und veränderbarer Entscheidungen zu vergleichen. 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

Möglichkeiten abwägen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 11 & 16).

Dein erster kleiner Schritt

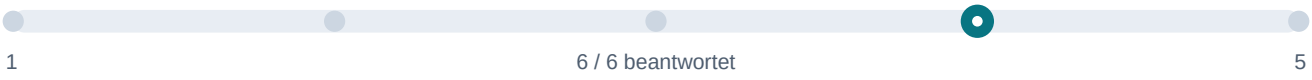
Vergleiche zwei Möglichkeiten anhand von drei selbst gewählten Kriterien.

02 / DEIN BERICHT

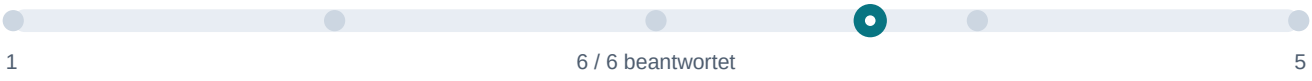
Dein Profil auf einen Blick

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

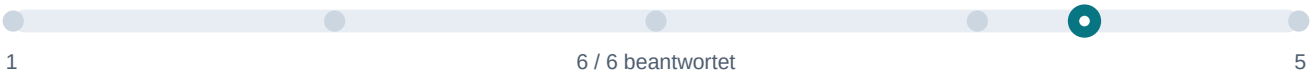
Informationen ordnen **4,0 / 5**



Möglichkeiten abwägen **3,7 / 5**



Kleine Entscheidungen erproben **4,3 / 5**



Offenlassen und begrenzen **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.

Du erkennst, wie du Informationen prüfst, Möglichkeiten vergleichst, kleine Schritte ausprobierst und offene Punkte stehen lässt. Das ist keine Angstmessung.

Dein Ergebnis in Worten

Informationen ordnen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Fakten von Vermutungen zu trennen und entscheidungsrelevante Informationen zu prüfen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Möglichkeiten abwägen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, mehrere Möglichkeiten anhand eigener Kriterien und veränderbarer Entscheidungen zu vergleichen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Möglichkeiten abwägen: genauer hinsehen

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

Aussage 11: Ich frage mich, welche Entscheidung später verändert werden kann. | Trifft eher nicht zu

Aussage 16: Ich unterscheide einen Wunsch von einer notwendigen Voraussetzung. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Vergleiche zwei Möglichkeiten anhand von drei selbst gewählten Kriterien.

04 / DEIN BERICHT

Informationen ordnen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deinen Umgang mit Informationen vor Alltagsentscheidungen.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Fakten von Vermutungen zu trennen und entscheidungsrelevante Informationen zu prüfen. 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 10: Ich vergleiche Informationen aus mehreren passenden Quellen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 18: Ich entscheide, wann ich ausreichend Informationen für einen kleinen Schritt habe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Trenne bei einer kleinen Entscheidung Bekanntes, Unbekanntes und Vermutungen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Möglichkeiten abwägen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Beschrieben wird, wie du Alternativen bei gewöhnlichen Entscheidungen vergleichst.

Dein Antwortwert **3,7 / 5**

1 — 6 / 6 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, mehrere Möglichkeiten anhand eigener Kriterien und veränderbarer Entscheidungen zu vergleichen. 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 11: Ich frage mich, welche Entscheidung später verändert werden kann.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 16: Ich unterscheide einen Wunsch von einer notwendigen Voraussetzung.

Deine Antwort: Trifft zu

> **Ein Impuls zum Weiterdenken**
>
> Vergleiche zwei Möglichkeiten anhand von drei selbst gewählten Kriterien.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Kleine Entscheidungen erproben

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um begrenzte, alltägliche Erprobungen statt medizinischer Bewältigung.

Dein Antwortwert **4,3 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine, begrenzte Versuche zu machen und anschließend auszuwerten. 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 19: Ich entscheide kleine Dinge auch ohne vollständige Vorhersagbarkeit.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich entscheide nach einer Erfahrung, ob ich weitermachen möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine leicht rückgängig zu machende Alltagsentscheidung und einen Zeitpunkt zum Rückblick.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Offenlassen und begrenzen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt deine Entscheidungen darüber, was jetzt und was später geklärt wird.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, offene Punkte bewusst stehen zu lassen und einen späteren Klärungszeitpunkt zu vereinbaren. 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.

Skalenrichtung: weniger Zustimmung zu diesen Aussagen / mehr Zustimmung zu diesen Aussagen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Ich lege fest, wann ich eine offene Frage erneut ansehen möchte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 24: Ich kann einen Plan mit ausdrücklich offenen Punkten vereinbaren.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Lege bei einer offenen Frage fest, wann du sie wieder aufgreifen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

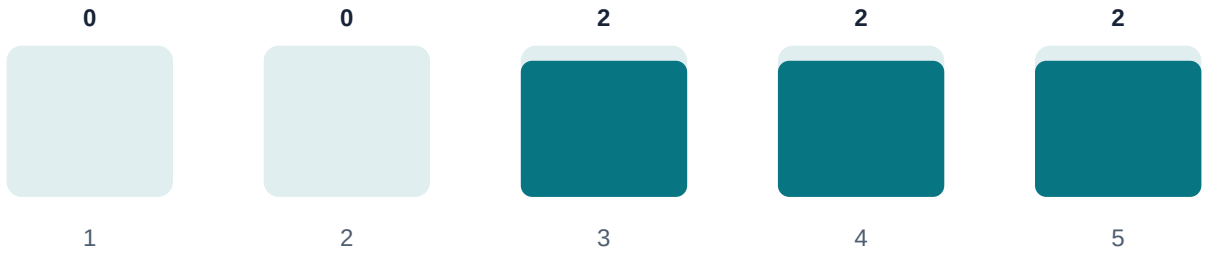
Informationen ordnen

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.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Vergleiche zwei Möglichkeiten anhand von drei selbst gewählten Kriterien.

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 unterscheide bestätigte Informationen von Vermutungen.**	Informationen ordnen | Trifft eher zu
2	**Ich suche mehr als eine Möglichkeit für ein Vorhaben.**	Möglichkeiten abwägen | Teils / teils
3	**Ich probiere bei kleinen Entscheidungen eine begrenzte Variante aus.**	Kleine Entscheidungen erproben | Trifft zu
4	**Ich lege fest, wann ich eine offene Frage erneut ansehen möchte.**	Offenlassen und begrenzen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich schreibe offene Fragen vor einer Entscheidung auf.**	Informationen ordnen | Trifft zu
6	**Ich benenne, was mir bei einer Entscheidung wichtig ist.**	Möglichkeiten abwägen | Trifft zu
7	**Ich lege vorher fest, wie lange ich etwas ausprobieren möchte.**	Kleine Entscheidungen erproben | Trifft eher zu
8	**Ich vergleiche den Aufwand verschiedener Möglichkeiten.**	Möglichkeiten abwägen | Trifft eher zu
9	**Ich lasse Einzelheiten offen, die noch nicht wichtig sind.**	Offenlassen und begrenzen | Teils / teils
10	**Ich vergleiche Informationen aus mehreren passenden Quellen.**	Informationen ordnen | Teils / teils
11	**Ich frage mich, welche Entscheidung später verändert werden kann.**	Möglichkeiten abwägen | Trifft eher nicht zu
12	**Ich notiere, was ich bei einem Versuch herausfinden möchte.**	Kleine Entscheidungen erproben | Trifft zu
13	**Ich teile anderen mit, wenn eine Entscheidung noch aussteht.**	Offenlassen und begrenzen | Trifft eher zu
14	**Ich prüfe, ob eine Information für meine Entscheidung relevant ist.**	Informationen ordnen | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Ich entscheide nach einer Erfahrung, ob ich weitermachen möchte.**
Kleine Entscheidungen erproben | Trifft zu

16 **Ich unterscheide einen Wunsch von einer notwendigen Voraussetzung.**
Möglichkeiten abwägen | Trifft zu

17 **Ich ändere nicht jede Entscheidung wegen einer neuen Möglichkeit.**
Offenlassen und begrenzen | Teils / teils

18 **Ich entscheide, wann ich ausreichend Informationen für einen kleinen Schritt habe.**
Informationen ordnen | Trifft zu

19 **Ich entscheide kleine Dinge auch ohne vollständige Vorhersagbarkeit.**
Kleine Entscheidungen erproben | Teils / teils

20 **Ich akzeptiere bei Alltagsplänen einen gewissen Spielraum.**
Offenlassen und begrenzen | Trifft eher nicht zu

21 **Ich vergleiche Möglichkeiten ohne eine perfekte Wahl zu erwarten.**
Möglichkeiten abwägen | Teils / teils

22 **Ich beziehe Rückmeldungen ein, ohne sie automatisch zu übernehmen.**
Kleine Entscheidungen erproben | Trifft eher zu

23 **Ich ändere meine Einschätzung, wenn neue Fakten dazukommen.**
Informationen ordnen | Teils / teils

24 **Ich kann einen Plan mit ausdrücklich offenen Punkten vereinbaren.**
Offenlassen und begrenzen | Trifft zu