DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Veränderung

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

Überblick gewinnen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei Veränderungen Schritte, Zuständigkeiten und unveränderte Teile zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Vertrautes mitnehmen

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, vertraute Gewohnheiten, Wissen und Kontakte in neue Abläufe mitzunehmen. 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

Vertrautes mitnehmen: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 18 & 20).

Dein erster kleiner Schritt

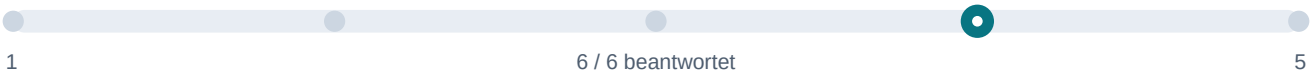
Überlege, welche vertraute Kleinigkeit du in einen neuen Ablauf mitnehmen möchtest.

02 / DEIN BERICHT

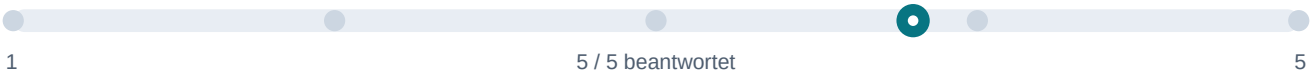
Dein Profil auf einen Blick

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

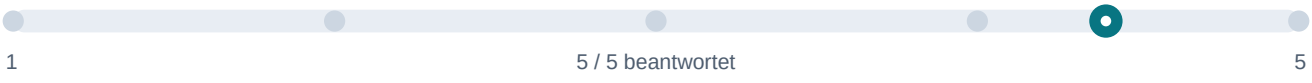
Überblick gewinnen **4,0 / 5**



Vertrautes mitnehmen **3,8 / 5**



Neues ausprobieren **4,4 / 5**



Veränderungen abstimmen **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, ob Orientierung, Vertrautes, kleine Versuche oder gemeinsame Abstimmung deinen Umgang mit Veränderungen prägen. Belastende Erlebnisse werden hier nicht beurteilt.

Dein Ergebnis in Worten

Überblick gewinnen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei Veränderungen Schritte, Zuständigkeiten und unveränderte Teile zu klären. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Vertrautes mitnehmen: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, vertraute Gewohnheiten, Wissen und Kontakte in neue Abläufe mitzunehmen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Vertrautes mitnehmen: genauer hinsehen

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

Aussage 18: Ich nutze vorhandenes Wissen auch in einer neuen Umgebung. | Trifft eher nicht zu

Aussage 20: Ich entscheide bewusst, was ich nicht ändern möchte. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Überlege, welche vertraute Kleinigkeit du in einen neuen Ablauf mitnehmen möchtest.

04 / DEIN BERICHT

Überblick gewinnen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um gewöhnliche Veränderungen wie neue Abläufe oder Orte, nicht um die Verarbeitung belastender Erlebnisse.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, bei Veränderungen Schritte, Zuständigkeiten und unveränderte Teile zu klären. 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 8: Ich frage nach, wer für welche praktische Frage zuständig ist.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 19: Ich kläre, was bei einer Veränderung unverändert bleibt.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Wähle eine kleine Veränderung und notiere, was sich tatsächlich ändert und was gleich bleibt.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Vertrautes mitnehmen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um bewusst beibehaltene Gewohnheiten bei alltäglichen Änderungen.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, vertraute Gewohnheiten, Wissen und Kontakte in neue Abläufe mitzunehmen. 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 18: Ich nutze vorhandenes Wissen auch in einer neuen Umgebung.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 20: Ich entscheide bewusst, was ich nicht ändern möchte.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Überlege, welche vertraute Kleinigkeit du in einen neuen Ablauf mitnehmen möchtest.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Neues ausprobieren

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt kleine Erkundungen in gewöhnlichen Alltagssituationen.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, Neues in kleinen Versuchen kennenzulernen und praktische Lösungen auszuprobieren. 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 entscheide nach einem Versuch, was ich beibehalten möchte.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 15: Ich teste verschiedene praktische Lösungen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Probiere bei einer harmlosen neuen Alltagssituation einen überschaubaren Schritt aus.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Veränderungen abstimmen

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Es geht um gemeinsame Planung und Kommunikation bei alltäglichen Änderungen.

Dein Antwortwert **3,2 / 5**



1 6 / 6 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, Änderungen früh mitzuteilen und Übergänge mit anderen abzusprechen. 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 informiere andere rechtzeitig über geänderte Pläne.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 22: Ich lasse bei gemeinsamen Veränderungen Raum für unterschiedliche Vorlieben.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vereinbare bei einer gemeinsamen Änderung einen konkreten nächsten Austausch.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

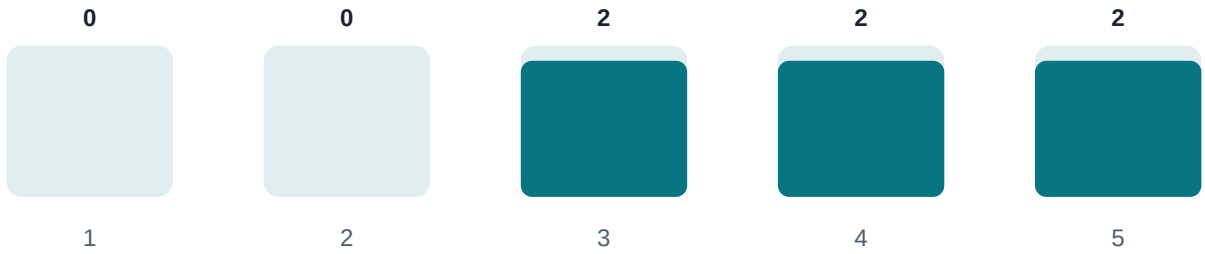
Überblick gewinnen

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Überlege, welche vertraute Kleinigkeit du in einen neuen Ablauf mitnehmen möchtest.

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 kläre bei einem neuen Ablauf zuerst die wichtigsten Schritte.**	Überblick gewinnen | Trifft eher zu
2	**Ich behalte bei neuen Abläufen hilfreiche Gewohnheiten bei.**	Vertrautes mitnehmen | Teils / teils
3	**Ich probiere einen neuen Weg zunächst bei einer kleinen Aufgabe aus.**	Neues ausprobieren | Trifft zu
4	**Ich informiere andere rechtzeitig über geänderte Pläne.**	Veränderungen abstimmen | Trifft eher nicht zu
5	**Ich schaue mir an einem neuen Ort die Umgebung an.**	Überblick gewinnen | Trifft zu
6	**Ich lasse mir Zeit, eine neue Umgebung kennenzulernen.**	Neues ausprobieren | Trifft eher zu
7	**Ich frage, welche Teile einer Änderung andere betreffen.**	Veränderungen abstimmen | Teils / teils
8	**Ich frage nach, wer für welche praktische Frage zuständig ist.**	Überblick gewinnen | Teils / teils
9	**Ich kläre neue Zuständigkeiten ausdrücklich.**	Veränderungen abstimmen | Trifft eher zu
10	**Ich knüpfe neue Aufgaben an bereits bekannte Schritte an.**	Vertrautes mitnehmen | Trifft zu
11	**Ich betrachte einen ersten Versuch als Möglichkeit zum Lernen.**	Neues ausprobieren | Trifft zu
12	**Ich bespreche praktische Übergangslösungen.**	Veränderungen abstimmen | Teils / teils
13	**Ich unterscheide bei einer Änderung Wichtiges von Einzelheiten.**	Überblick gewinnen | Trifft eher zu
14	**Ich halte bei Veränderungen wichtige Kontakte aufrecht.**	Vertrautes mitnehmen | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Ich teste verschiedene praktische Lösungen.**	Neues ausprobieren | Trifft zu
16	**Ich entscheide nach einem Versuch, was ich beibehalten möchte.**	Neues ausprobieren | Teils / teils
17	**Ich frage nach den Vorstellungen anderer Beteiligter.**	Veränderungen abstimmen | Trifft eher nicht zu
18	**Ich nutze vorhandenes Wissen auch in einer neuen Umgebung.**	Vertrautes mitnehmen | Trifft eher nicht zu
19	**Ich kläre, was bei einer Veränderung unverändert bleibt.**	Überblick gewinnen | Trifft zu
20	**Ich entscheide bewusst, was ich nicht ändern möchte.**	Vertrautes mitnehmen | Trifft zu
21	**Ich prüfe, welche Informationen ich wirklich sofort brauche.**	Überblick gewinnen | Teils / teils
22	**Ich lasse bei gemeinsamen Veränderungen Raum für unterschiedliche Vorlieben.**	Veränderungen abstimmen | Trifft zu