DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Liebessprache

Persönliche Alltagsreflexion

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

BEANTWORTET: 20 / 20 | 5 PROFILBEREICHE

1

Wertschätzende Worte

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ausgesprochene Zuneigung, liebevolle Nachrichten und konkrete Anerkennung als wichtig zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

2

Gemeinsame Aufmerksamkeit

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, ungestörte Zeit, gemeinsame Rituale und selbst angebotene Gesellschaft zu schätzen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Gemeinsame Aufmerksamkeit: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 19 & 9).

Dein erster kleiner Schritt

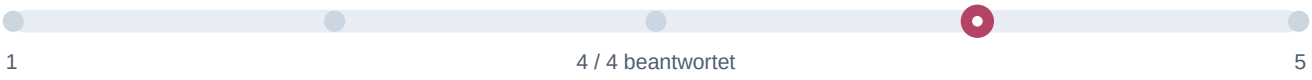
Vereinbart eine kurze gemeinsame Zeit und klärt, was dabei für euch Aufmerksamkeit bedeutet.

02 / DEIN BERICHT

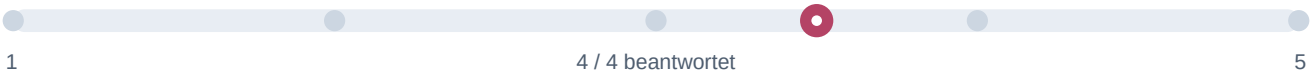
Dein Profil auf einen Blick

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

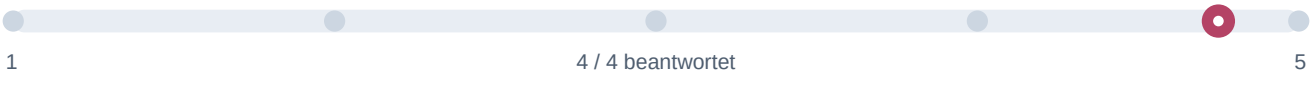
Wertschätzende Worte — **4,0 / 5**



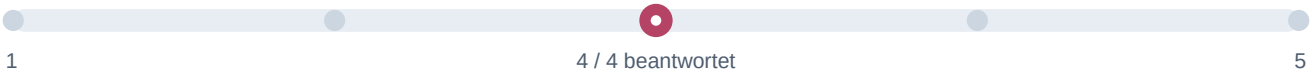
Gemeinsame Aufmerksamkeit — **3,5 / 5**



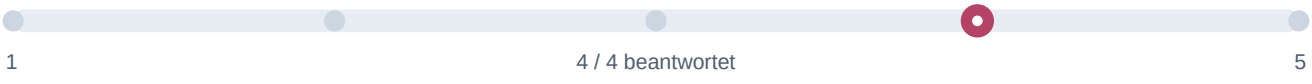
Praktische Unterstützung — **4,8 / 5**



Einvernehmliche körperliche Nähe — **3,0 / 5**



Persönliche Gesten — **4,0 / 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, welche Formen von Zuwendung dir in diesen Antworten besonders wichtig sind. Das beschreibt Wünsche, keine vorgeschriebenen Liebessprachen oder Pflichten für eine andere Person.

Dein Ergebnis in Worten

Wertschätzende Worte: Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ausgesprochene Zuneigung, liebevolle Nachrichten und konkrete Anerkennung als wichtig zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Gemeinsame Aufmerksamkeit: Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, ungestörte Zeit, gemeinsame Rituale und selbst angebotene Gesellschaft zu schätzen. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Gemeinsame Aufmerksamkeit: genauer hinsehen

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

Aussage 19: Ich freue mich, wenn jemand von sich aus Zeit mit mir verbringen möchte. | Trifft eher nicht zu

Aussage 9: Gemeinsame kleine Rituale geben mir Nähe. | Trifft zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Vereinbart eine kurze gemeinsame Zeit und klärt, was dabei für euch Aufmerksamkeit bedeutet.

04 / DEIN BERICHT

Wertschätzende Worte

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, welche Bedeutung ausgesprochene Wertschätzung für dich hat.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**

1 — 4 / 4 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, ausgesprochene Zuneigung, liebevolle Nachrichten und konkrete Anerkennung als wichtig zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 11: Ich wünsche mir Anerkennung für kleine Bemühungen.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 8: Eine liebevolle Nachricht bedeutet mir viel.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Sage einer vertrauten Person konkret, was du an einer Handlung von ihr geschätzt hast.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Gemeinsame Aufmerksamkeit

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betreffen gemeinsam verbrachte, aufmerksame Zeit.

Dein Antwortwert **3,5 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, ungestörte Zeit, gemeinsame Rituale und selbst angebotene Gesellschaft zu schätzen. 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.

Zwei konkrete Antworten

Frage 19: Ich freue mich, wenn jemand von sich aus Zeit mit mir verbringen möchte.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 9: Gemeinsame kleine Rituale geben mir Nähe.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Vereinbart eine kurze gemeinsame Zeit und klärt, was dabei für euch Aufmerksamkeit bedeutet.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Praktische Unterstützung

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet praktische Unterstützung und Entlastung.

Dein Antwortwert **4,8 / 5**

1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, praktische Unterstützung und gemeinsam gelöste Aufgaben als Zuwendung zu erleben. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 6: Ich schätze es, wenn jemand eine belastende Aufgabe mit mir teilt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Frage 17: Ein gemeinsam gelöstes Alltagsproblem kann für mich Nähe schaffen.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Biete eine konkrete Hilfe an und frage, ob sie erwünscht ist.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Einvernehmliche körperliche Nähe

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen beziehen sich auf gewünschte, einvernehmliche körperliche Nähe. Vorlieben sind keine Verpflichtungen.

Dein Antwortwert **3,0 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Dein Ergebnis zeigt keine eindeutige Richtung dabei, gewünschte Umarmungen, Händchenhalten und körperliche Nähe als verbindend zu erleben. Prüfe die Einzelantworten: Teilweise Zustimmung und gegensätzliche Antworten können denselben Mittelwert ergeben.

Zwei konkrete Antworten

Frage 4: Eine gewünschte Umarmung kann mir Verbundenheit vermitteln.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 15: Händchenhalten kann für mich eine wichtige Form von Zuneigung sein.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Sprecht in Ruhe darüber, welche Nähe sich für euch angenehm anfühlt und welche Grenzen gelten.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Persönliche Gesten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um die Bedeutung kleiner, persönlicher Zeichen von Aufmerksamkeit.

Dein Antwortwert **4,0 / 5**

1 — 4 / 4 beantwortet — 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine erkennbare Tendenz dazu, kleine persönliche Aufmerksamkeiten und erinnerte Einzelheiten wertzuschätzen. Dieses Muster tritt in deinen Angaben hervor; es ist kein Vergleich mit anderen Menschen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 18: Ich feiere kleine gemeinsame Meilensteine gern bewusst.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 14: Bei einem Geschenk ist mir der Gedanke wichtiger als der Preis.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Überlege, welche kleine Geste für die andere Person persönlich passt, und frage bei Unsicherheit nach.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

09 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

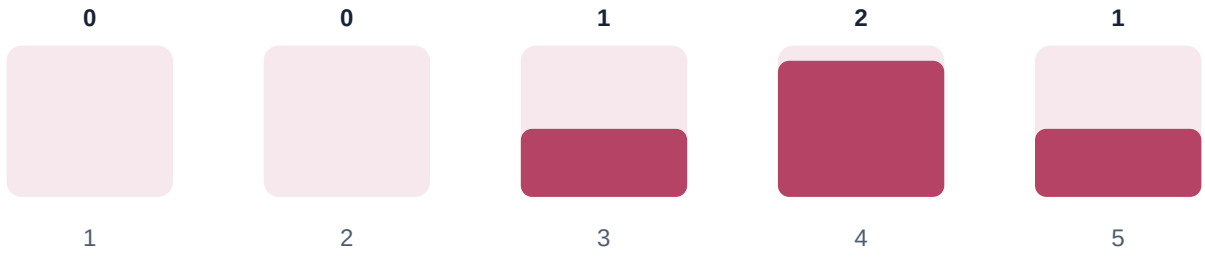
Wertschätzende Worte

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 = 16. 16 / 4 = 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.

10 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

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

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Vereinbart eine kurze gemeinsame Zeit und klärt, was dabei für euch Aufmerksamkeit bedeutet.

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:

11 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Eigenständig entwickelte Selbstreflexion ohne Normierung. Hohe Werte sind nicht grundsätzlich besser; das Profil beschreibt deine Angaben, keine feststehenden Eigenschaften.

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	**Es tut mir gut, Zuneigung ausdrücklich zu hören.**	Wertschätzende Worte | Trifft eher zu
2	**Ungestörte gemeinsame Zeit ist mir wichtig.**	Gemeinsame Aufmerksamkeit | Teils / teils
3	**Konkrete Unterstützung lässt mich Zuwendung spüren.**	Praktische Unterstützung | Trifft zu
4	**Eine gewünschte Umarmung kann mir Verbundenheit vermitteln.**	Einvernehmliche körperliche Nähe | Trifft eher nicht zu
5	**Eine kleine, auf mich abgestimmte Aufmerksamkeit bedeutet mir viel.**	Persönliche Gesten | Trifft eher zu
6	**Ich schätze es, wenn jemand eine belastende Aufgabe mit mir teilt.**	Praktische Unterstützung | Trifft eher zu
7	**Ich freue mich, wenn jemand sich an etwas erinnert, das mir wichtig ist.**	Persönliche Gesten | Trifft eher zu
8	**Eine liebevolle Nachricht bedeutet mir viel.**	Wertschätzende Worte | Trifft zu
9	**Gemeinsame kleine Rituale geben mir Nähe.**	Gemeinsame Aufmerksamkeit | Trifft zu
10	**Mit einer vertrauten Person nah beieinander zu sitzen tut mir gut.**	Einvernehmliche körperliche Nähe | Teils / teils
11	**Ich wünsche mir Anerkennung für kleine Bemühungen.**	Wertschätzende Worte | Teils / teils
12	**Ich freue mich über gemeinsam geplante Aktivitäten.**	Gemeinsame Aufmerksamkeit | Trifft eher zu
13	**Ich zeige Zuneigung, indem ich im Alltag mithelfe.**	Praktische Unterstützung | Trifft zu
14	**Bei einem Geschenk ist mir der Gedanke wichtiger als der Preis.**	Persönliche Gesten | Trifft zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15	**Händchenhalten kann für mich eine wichtige Form von Zuneigung sein.**	Einvernehmliche körperliche Nähe | Trifft eher zu
16	**Ermutigende Worte helfen mir in schwierigen Momenten.**	Wertschätzende Worte | Trifft eher zu
17	**Ein gemeinsam gelöstes Alltagsproblem kann für mich Nähe schaffen.**	Praktische Unterstützung | Trifft zu
18	**Ich feiere kleine gemeinsame Meilensteine gern bewusst.**	Persönliche Gesten | Teils / teils
19	**Ich freue mich, wenn jemand von sich aus Zeit mit mir verbringen möchte.**	Gemeinsame Aufmerksamkeit | Trifft eher nicht zu
20	**Eine gewünschte Berührung zur Begrüßung ist mir wichtig.**	Einvernehmliche körperliche Nähe | Teils / teils