

# Deine Resilienz

Lies dir folgende Aussagen durch und kreuze an, wie sehr diese im Allgemeinen auf dich zutreffen (nicht nur auf einzelne Ereignisse bezogen). Alternativ kannst du dir die Nummer der Frage und die Zahl der Antwort auf einen Zettel notieren.

Bitte sei ehrlich zu dir selbst. Dies soll dir als Einschätzung dienen und ist keine Prüfung, wissenschaftliche Testung oder ähnliches!

0 = trifft gar nicht zu 10 = trifft völlig zu

1) Es fällt mir leicht, Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Ich nehme meine Emotionen gut wahr und lasse mich nicht von ihnen beherrschen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3) Ich glaube an meine Fähigkeiten und dass ich damit etwas bewirken kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) Mit meiner vollen Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein, fällt mir leicht.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5) Gibt es ein Problem, finde ich einen Ausweg.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6) In schwierigen Lebenssituationen findet man immer auch einen verborgenen Schatz.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7) Meine Grenzen anderen gegenüber zu ziehen, und das Einhalten der Grenzen anderer, fällt mir leicht.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8) Ich kenne meine persönlichen Werte und Ziele im Leben und bin dabei sie zu verwirklichen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9) Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um bewusst auf mein eigenes Handeln (zurück)zublicken und es zu überdenken.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10) Ich nehme das Leben und die Welt um mich herum auf optimistische Art und Weise wahr.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11) Passiert mir ein Fehler, gestehe ich ihn mir und anderen gegenüber ein.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) Ich kann andere Meinungen zulassen und respektieren, auch wenn ich sie nicht teile.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13) Wenn ich Stress empfinde, weiß ich was ich dagegen tun kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14) Ich vertraue in mich und mein Können und zeige dies in einem selbstbewussten Auftreten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15) Wenn ich Hilfe benötige, bitte ich um Unterstützung.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16) Bei Problemen lege ich den Fokus auf Lösungen und nicht auf die Ursache.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17) Schlechte Erfahrungen sind kein Grund, mich selbst oder andere schlecht zu behandeln.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18) Ich gestalte mein Leben proaktiv (zukunftsorientiert & selbstbestimmt) und empfinde mein Tun als sinnvoll.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Damit du einen Einblick in die Resilienz bekommst, lies dir bitte vor der Auswertung die kurze Zusammenfassung 'Die neun Säulen der Resilienz' durch.

*Anschließend zähle all deine Punkte zusammen und du erhältst eine Gesamtpunktzahl zwischen:*

*0-60: Deinem mentalen Wohlbefinden könnte es gut tun, wenn du den einzelnen Resilienzsäulen mehr Aufmerksamkeit schenkst. Hattest du bei einigen Aussagen das Gefühl, dass du für dich etwas verändern möchtest, dann ist das bereits der erste Schritt zur Stärkung deiner psychischen Widerstandsfähigkeit. (siehe auch die Empfehlung im nächsten Absatz)*

*61-120: Deine Resilienz befindet sich im Mittelfeld. Empfehlung: Such' dir eine oder mehrere der Aussagen aus und überlege dir, was dir alles gelungen ist, damit du die Punktzahl als Antwort gegeben hast. Lasse dir Zeit dafür und mache dir Notizen. Danach geht es ans Sammeln von Ideen. Stelle dir dazu folgende Frage: "Was bräuchte ich, um einen Punkt mehr ankreuzen zu können?"*

*121-180: Dein psychisches Immunsystem wirkt gut ausgebildet und stabil. Die Bereiche stärken und stabilisieren sich gegenseitig und können sich ausgleichen, falls eine oder mehrere Resilienzsäulen vorübergehend wegbrechen sollten.*

*Durch ein bewusstes Auseinandersetzen mit den neun Bereichen, theoretisch und praktisch in Form von einfachen (Reflexions)Methoden, kannst du deine psychische Widerstandsfähigkeit stärken und stabil halten, egal welches Ergebnis du bei dieser Selbsteinschätzung hattest.*

Wenn du die Ergebnisse für die einzelnen Resilienzbereiche haben möchtest, schicke mir über das Kontaktformular auf der Homepage oder per Email die Fragennummern mit den dazugehörigen Antworten. So siehst du dann für dich, mit welchen Bereichen du dich noch genauer auseinandersetzen kannst.

Selbstverständlich unter beruflicher Verschwiegenheit, unverbindlich und kostenlos!