

Selbsttest Resilienz

Der Selbsttest besteht aus je vier Aussagen, die den sieben Schlüsseln der Resilienz zugeordnet sind. Entscheiden Sie bitte zügig und intuitiv, in welchem Masse die Aussagen auf Sie zutreffen, und machen Sie in der jeweiligen Spalte ein Kreuz.

	Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft zu
	1	2	3	4	5
1. Insgesamt geniesse ich das Leben, auch wenn es im Alltag ab und zu schwierig ist.	<input type="radio"/>				
2. Ich übernehme Verantwortung für das, was ich erlebe (oder erlebt habe), und weiss, dass meine Erlebnisse mein Verhalten beeinflussen.	<input type="radio"/>				
3. Ich weiss immer ziemlich genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll (statt nur zu wissen, was ich nicht will).	<input type="radio"/>				
4. Ich habe regelmässig Kontakt zu Freunden und Bekannten und nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.	<input type="radio"/>				
5. Entscheidungen und Handlungen richte ich an meiner Vision für meine Zukunft aus.	<input type="radio"/>				
6. Ich empfinde Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten.	<input type="radio"/>				
7. Ich lerne etwas aus negativen Vorfällen und versuche, zu einem guten Ergebnis zu kommen.	<input type="radio"/>				
8. Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich schliesslich gut entwickeln werden.	<input type="radio"/>				
9. Ich erkenne und nutze günstige Gelegenheiten, die zu meinen Zielen führen.	<input type="radio"/>				
10. Ich habe mindestens einen guten Freund / eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freud und Leid teilen kann.	<input type="radio"/>				
11. Was vorbei ist, ist für mich erledigt. Verlorenem weine ich keine Träne nach.	<input type="radio"/>				
12. Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein Bauchgefühl.	<input type="radio"/>				
13. Es fällt mir leicht, mir bei Bedarf Beratung und Unterstützung zu holen.	<input type="radio"/>				
14. Ich übernehme die Verantwortung für meine Misserfolge genauso wie für meine Erfolge.	<input type="radio"/>				
15. Ich gehe davon aus, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.	<input type="radio"/>				
16. Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.	<input type="radio"/>				
17. Ich habe Vorbilder und/oder Mentoren, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.	<input type="radio"/>				
18. Ich habe mich und meine Emotionen im Griff und brauche keine Hilfe von aussen, um mich aus negativen Gefühlen zu befreien.	<input type="radio"/>				
19. Ich habe für mich funktionierende Problemlösestrategien entwickelt und bin mir ihrer bewusst.	<input type="radio"/>				
20. Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise.	<input type="radio"/>				
21. Mir ist bewusst, dass ich im Leben keine grösseren Gewinne einfahren kann, ohne Verluste zu riskieren.	<input type="radio"/>				

22. Ich habe eine klare Vision für mein Leben. ○ ○ ○ ○ ○
23. Ich kenne meine Stärken und Schwächen und übernehme Verantwortung für meine Bedürfnisse. ○ ○ ○ ○ ○
24. Ich suche nicht nach Schuldigen oder Fehlern, sondern nach Lösungen. ○ ○ ○ ○ ○
25. Ich verschwende meine Zeit nicht mit Jammern über Unveränderliches. ○ ○ ○ ○ ○
26. Ich verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor. ○ ○ ○ ○ ○
27. Ich weiss, welche Werte und Überzeugungen für mich auch in Krisenzeiten ihre Gültigkeit behalten. ○ ○ ○ ○ ○
28. Im Grossen und Ganzen halte ich mich für einen glücklichen Menschen. ○ ○ ○ ○ ○

Auswertung

Addieren Sie bitte Ihre Punkte aus den jeweiligen Aussagen und tragen Sie die Summe bei den einzelnen Resilienzschlüsseln ein.

Resilienzschlüssel	Aussagen	Summe
Akzeptanz	1, 11, 21, 25	_____
Positive innere Einstellung	6, 8, 26, 28	_____
Selbstwirksamkeit	7, 12, 16, 19	_____
Netzwerkorientierung	4, 10, 13, 17	_____
Übernahme von Verantwortung	2, 14, 18, 23	_____
Lösungsorientierung	3, 15, 20, 24	_____
Zukunftsorientierung	5, 9, 22, 27	_____
Gesamtsumme		_____

28 bis 55 Punkte

Es gibt für Sie noch einiges zu entdecken. Fällt es Ihnen schwer, mit Druck umzugehen? Fühlen Sie sich leicht verletzt, wenn Sie kritisiert werden? Erleben Sie sich manchmal als hilflos und ohne Hoffnung? Tipps und Übungen, wie Sie Ihre Resilienz kontinuierlich stärken können, finden Sie im Blog-Beitrag.

56 bis 83 Punkte

Ihre Resilienz bietet Ihnen einige Stärken, doch in manchen Bereichen haben Sie noch Entwicklungsbedarf. Im Blog-Beitrag finden Sie Tipps und Übungen, wie Sie Ihre Resilienz in diesen Bereichen gezielt weiterentwickeln können.

84 bis 111 Punkte

Sie haben schon sehr gute Resilienz-Fähigkeiten und sind gut gerüstet. Pflegen Sie Ihre Resilienz weiterhin. Der Blog-Beitrag liefert Ihnen Tipps und Übungen, wie Sie bewusst an jenen Bereichen arbeiten können, in denen Sie eine niedrige Punktzahl erzielt haben.

112 bis 140 Punkte

Sie sind in allen Bereichen gleichermassen fit, und Ihre Resilienz ist sehr stark. Ihre Einstellungen und Handlungen geben Ihnen die Flexibilität und innere Stärke, um auch künftige Krisen mit Bravour zu meistern. Gratulation!