

Wie resilient sind Sie?

1 = nie oder wenig 2 = manchmal 3 = meistens 4 = immer

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| 1. Es fällt mir schwer, Risiken einzugehen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ich frage oft, warum mir immer wieder schlimme Dinge passieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ich umarme das Unbekannte, anstatt davor zu fliehen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ich neige dazu, andere zu beurteilen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Humor hilft mir, herausfordernde Phasen zu überwinden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ich kann in schwierigen Zeiten Lösungen für Probleme finden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ich kann andere Menschen akzeptieren, auch wenn sie anders sind als ich. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Unter Druck kann ich nicht gut arbeiten. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Unter Druck bin ich ruhig und konzentriert. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ich bin wenig flexibel oder anpassungsfähig. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ich möchte die Welt besser verlassen, als ich sie vorgefunden habe. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ich mache mir Sorgen darüber, was andere über mich sagen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ich verlasse mich nur wenig auf meine Intuition. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ich kann verspielt und kindlich sein, wenn es angebracht ist. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ich bin wenig spontan. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ich lerne gerne Dinge über mich selbst. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ich Sorge mich um das Wohlergehen anderer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Es fällt mir schwer, mich selbst zu motivieren. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Ich glaube immer, dass schreckliche Dinge passieren werden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ich liebe das Leben, auch wenn es manchmal schwierig oder herausfordernd ist. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Ich kann mich in schwierigen Situationen selbst entspannen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Ich mache mir Sorgen um Fehler, die ich in der Vergangenheit gemacht habe. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Ich mache weiter, auch wenn es Unsicherheiten und Konflikte gibt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Es gibt vieles, das ich bereue. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Ich gehe meine Probleme an und finde Lösungen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Ich gebe nie auf, bis Aufgaben wirklich erledigt sind. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Ich fühle mich manchmal als Opfer. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Ich kann aus meinen Fehlern lernen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Ich verwandle Stresssituationen in persönliche Herausforderungen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Ich mache mir oft Sorgen, mich zum Narren zu machen. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ihre Resilienzfähigkeit:

Die Skala, die Sie gerade ausgefüllt haben, hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie in einer Niederlage eher zur Handlungsunfähigkeit neigen, gefangen in der Situation. Oder ob Sie belastbar sind und Druck von Außen stand halten können. Zählen Sie dafür alle eingekreisten Zahlen zusammen und tragen Sie diese Summe in die folgende Zeile ein.

Insgesamt = _____ Ihre Resilienzfähigkeit.

Punktzahl 91-120 Sie haben eine „Bounce-Back“-Mentalität, also eine hohe Resilienzfähigkeit. Sie neigen dazu, die Kontrolle darüber zu haben, was in Ihrem Leben passiert und sind optimistisch.

Punktzahl 60-90 Sie haben eine moderate Mischung aus Bounce-Back-Denken und pessimistischen Gedanken.

Punktzahl 30-59 Sie neigen dazu, ein pessimistisch zu denken und glauben nicht, dass Sie die Kontrolle über Ihr Leben und die Umstände um Sie herum haben.

Das Resiliency Workbook , Leutenberg , E. & Liptak J