

Resilienz-Selbst-Check

Wie gut ist Ihre innere Widerstandskraft bereits?

Nachdem Sie in unserem Video die 8 Schutzfaktoren der Resilienz kennen gelernt haben, können Sie nun mit Hilfe des Paper Pencils herausfinden, wie stark die einzelnen Faktoren bei Ihnen schon ausgeprägt sind.

Der folgende Selbst-Check soll Ihnen dabei helfen, wertschätzend zu erkunden, welche Resilienz fördernden Eigenschaften (8 Schutzfaktoren) Sie bereits nutzen und wo noch Resilienz-Potenziale bei Ihnen schlummern. Es geht dabei nicht um die Identifizierung von Defiziten, sondern um **eine Würdigung Ihrer schon vorhandenen Ressourcen** und deren Erweiterung.

Der Selbst-Check besteht aus typischen Aussagen zu den verschiedenen Resilienz-Schutzfaktoren.

Entscheiden Sie bitte zügig und intuitiv, in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft und kreuzen Sie die entsprechende Punktezahl in der rechten Spalte an.

Die 8 Schutzfaktoren und typische Aussagen	1 Punkt = trifft gar nicht zu 2 Punkte = trifft etwas zu 3 Punkte = trifft überwiegend zu 4 Punkte = trifft völlig zu			
1 Emotionale Bewusstheit und Kontrolle				
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr.	1	2	3	4
Ich lasse mich nicht von meinen Gefühlen bestimmen.	1	2	3	4
Ich habe Verständnis für meine Gefühle und nehme auch die negativen Gefühle an.	1	2	3	4
Wenn mich etwas belastet, kann ich mich anderen gut öffnen und darüber sprechen.	1	2	3	4
	Gesamtpunkte			
2 Impulskontrolle und Verhaltenssteuerung				
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.	1	2	3	4
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.	1	2	3	4
Ich kann mich gut auf eine Aufgabe konzentrieren und lasse mich nicht so leicht ablenken.	1	2	3	4
Ich bringe auch unangenehme Tätigkeiten diszipliniert zum Ende, weil ich weiß, dass mir das ein gutes Gefühl gibt.	1	2	3	4
	Gesamtpunkte			

Die 8 Schutzfaktoren und typische Aussagen	1 Punkt = trifft gar nicht zu 2 Punkte = trifft etwas zu 3 Punkte = trifft überwiegend zu 4 Punkte = trifft völlig zu			
3 Realistischer Optimismus				
Ich rechne oft mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.	1	2	3	4
Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich gut entwickeln werden und mache weiter.	1	2	3	4
Ich glaube, dass jedes Problem einen Sinn hat und ich gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.	1	2	3	4
Ich sehe Krisen als Prozess mit einem Anfang und einem Ende.	1	2	3	4
	Gesamtpunkte			
4 Flexibilität im Denken und Handeln				
Ich glaube daran, dass nie nur ein Weg zur Lösung führt, sondern viele verschiedene Möglichkeiten.	1	2	3	4
Ich kann eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.	1	2	3	4
Ich löse gerne Probleme, dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.	1	2	3	4
	Gesamtpunkte			
5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung				
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu. Ich fühle mich selbstsicher.	1	2	3	4
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.	1	2	3	4
Ich kenne meine eigenen Stärken und vertraue auf sie.	1	2	3	4
Ich kann meinen Zustand auch in kritischen Situationen positiv beeinflussen	1	2	3	4
Probleme sind Herausforderungen und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	1	2	3	4
	Gesamtpunkte			

Die 8 Schutzfaktoren und typische Aussagen	1 Punkt = trifft gar nicht zu 2 Punkte = trifft etwas zu 3 Punkte = trifft überwiegend zu 4 Punkte = trifft völlig zu			
6 Empathie- und Beziehungsorientierung				
Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich habe Freude daran, neue Menschen kennenzulernen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich fühle mich gut abgesichert und unterstützt durch mein Netzwerk.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und weiß auch wohin ich mich wenden kann.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
				Gesamtpunkte <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
7 Risikobereitschaft				
Ich probiere gerne neue Dinge aus.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich habe keine Angst vor Fehlern.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich plane meine Zukunft sorgfältig und verfolge konsequent die Ziele, die ich mir gesetzt habe.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
				Gesamtpunkte <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>
8 Humor				
Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich bin überzeugt, dass Humor mich aus einer Negativspirale befreien kann.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich glaube, dass Humor heilsame Energie und Lebensfreude verschafft.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Ich bemühe mich bewusst darum, Humor in mein Leben zu bringen.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
				Gesamtpunkte <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>

Auswertung

Übertragen Sie ihre Punkte und zählen Sie nun alle Punkte der 8 Resilienz-Schutzfaktoren zusammen.

1 Emotionale Bewusstheit und Kontrolle	<input type="checkbox"/>	
2 Impulskontrolle und Verhaltenssteuerung	<input type="checkbox"/>	
3 Realistischer Optimismus	<input type="checkbox"/>	
4 Flexibilität im Denken und Handeln	<input type="checkbox"/>	
5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung	<input type="checkbox"/>	
6 Empathie- und Beziehungsorientierung	<input type="checkbox"/>	
7 Risikobereitschaft	<input type="checkbox"/>	
8 Humor	<input type="checkbox"/>	
		Meine Punktzahl: <input type="checkbox"/>

Wie ist Ihr Test ausgefallen? Die wenigsten Menschen werden die Gesamtpunktzahl von 136 erreichen. Wichtig für Ihren Resilienz-Prozess ist nicht Ihre Gesamtpunktzahl. Wenn Sie im mittleren Bereich liegen, sind Sie schon ziemlich gut.

1. Notieren Sie als erstes bitte alle Aussagen, die weitgehend oder voll und ganz auf Sie zutreffen. Erfreuen Sie sich an diesen Ressourcen – mit ihrer Hilfe haben Sie schon manche Herausforderung und Krise bewältigt!

2. Notieren Sie nun die Aussagen, bei denen noch ein ausbaufähiges Potential besteht, die noch gar nicht auf Sie zutreffen.

3. Wählen Sie unter diesen Aussagen drei aus, die für Sie eine Herausforderung darstellen:

a

b

c

4. Gibt es einen Schutzfaktor, in dem nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen? Notieren Sie diesen.

Diesem Schutzfaktor sollten Sie besondere Beachtung schenken und ihn z. B. mit Unterstützung, ggf. auch eines Beraters, näher beleuchten.

TIPP

Bewahren Sie diese Auswertung auf, um in akuten Stressmomenten darauf zurück zu kommen.