

# 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			
<b>1 Emotionale Bewusstheit und Kontrolle</b>				
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
	<b>Gesamtpunkte</b>			
<b>2 Impulskontrolle und Verhaltenssteuerung</b>				
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
	<b>Gesamtpunkte</b>			

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			
<b>3 Realistischer Optimismus</b>				
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
	<b>Gesamtpunkte</b>			
<b>4 Flexibilität im Denken und Handeln</b>				
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
	<b>Gesamtpunkte</b>			
<b>5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung</b>				
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
	<b>Gesamtpunkte</b>			

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

## 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.**