



Sätze über Resilienz

- 1 = stimmt genau
2 = stimmt fast genau
3 = stimmt ein bisschen
4 = stimmt gar nicht



nestwärme

Meine Gefühle spüren

Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr.	1	2	3	4
Ich lasse mich nicht von meinen Gefühlen bestimmen. Das heißt: ich kann meine Gefühle kontrollieren.	1	2	3	4
Ich verstehe meine Gefühle. Ich weiß: auch schlechte Gefühle gehören zu mir.	1	2	3	4
Manchmal habe ich Probleme. Dann kann ich darüber mit anderen Menschen sprechen.	1	2	3	4

Gesamtpunkte



Mein Verhalten steuern

In schwierigen Situationen bleibe ich ruhig. Ich versuche richtig zu handeln.	1	2	3	4
Ich denke über mein Handeln nach: Was ist gerade passiert? Wie finde ich das? Nach dem nachdenken sehe ich eine Situation manchmal anders.	1	2	3	4
Ich kann mich gut auf eine Aufgabe konzentrieren und lasse mich nicht so leicht ablenken.	1	2	3	4
Ich erledige auch unangenehme Aufgaben. Danach fühle ich mich gut: weil ich es geschafft habe.	1	2	3	4

Gesamtpunkte



Sätze über Resilienz

- 1 = stimmt genau
 2 = stimmt fast genau
 3 = stimmt ein bisschen
 4 = stimmt gar nicht

Wie sehe ich die Welt und mein Leben?

Ich rechne meistens mit dem Besten.
 Ich glaube: ich werde eine gute Zukunft haben.

1 2 3 4

Ich glaube daran:
 Auch schwierige Situationen können wieder gut werden.
 Also mache ich auch in schwierigen Situationen weiter.

1 2 3 4

Ich glaube: Probleme können auch einen Sinn haben
 Ich glaube daran: Ich kann mit Problemen umgehen.

1 2 3 4

Ich weiß: Auch Krisen gehen vorbei.

1 2 3 4

Gesamtpunkte



Offen im Denken und Handeln

Ich glaube:
 Es gibt verschiedene Wege um Probleme zu lösen.

1 2 3 4

Ich kann eine Situation aus verschiedenen Blick-Winkeln
 betrachten

1 2 3 4

Ich löse gerne Probleme.
 Dabei habe ich oft gute und praktische Ideen.

1 2 3 4

Gesamtpunkte



Sätze über Resilienz

Vertrauen in mich selbst

Ich weiß was ich kann. Ich traue mir etwas zu. Ich bin selbstsicher.	1	2	3	4
Ich bestimme über mein Schicksal und mein Leben mit.	1	2	3	4
Ich kenne meine Stärken. Ich habe Vertrauen in meine Stärken.	1	2	3	4
Ich kann auch in schwierigen Zeiten gut für mich sorgen	1	2	3	4
Probleme sind für mich Aufgaben. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	1	2	3	4



Gesamtpunkte

Andere Menschen

Ich kann mich gut in andere Menschen hin denken. Ich kann Gefühle von anderen Menschen gut verstehen.	1	2	3	4
Ich spreche mit meinen Freunden über persönliche Sachen.	1	2	3	4
Ich nehme mir Zeit für meine Freunde.	1	2	3	4
Ich lerne gerne neue Menschen kennen.	1	2	3	4
Meine Freunde unterstützen mich gut.	1	2	3	4
Im Notfall gehe ich in eine Beratungs-Stelle. Wenn es mir schlecht geht. Ich weiß, wo ich Hilfe bekommen kann.	1	2	3	4



Gesamtpunkte



Sätze über Resilienz

- 1 = stimmt genau
- 2 = stimmt fast genau
- 3 = stimmt ein bisschen
- 4 = stimmt gar nicht



nestwärme

Mut

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.
Ich will mein Ziel erreichen.

1 2 3 4

Ich denke über meine Erfahrungen nach.
Was war gut an den Erfolgen?
Was habe ich aus meinen Fehlern gelernt?

1 2 3 4

Gesamtpunkte



Humor

Ich habe Humor.
Ich kann über mich selbst lachen.

1 2 3 4

Humor hilft in schwierigen Zeiten.

1 2 3 4

Humor tut gut.
Durch Humor habe ich mehr Kraft und Lebens-Freude.

1 2 3 4

Ich bemühe mich um mehr Humor in mein Leben.

1 2 3 4

Gesamtpunkte

