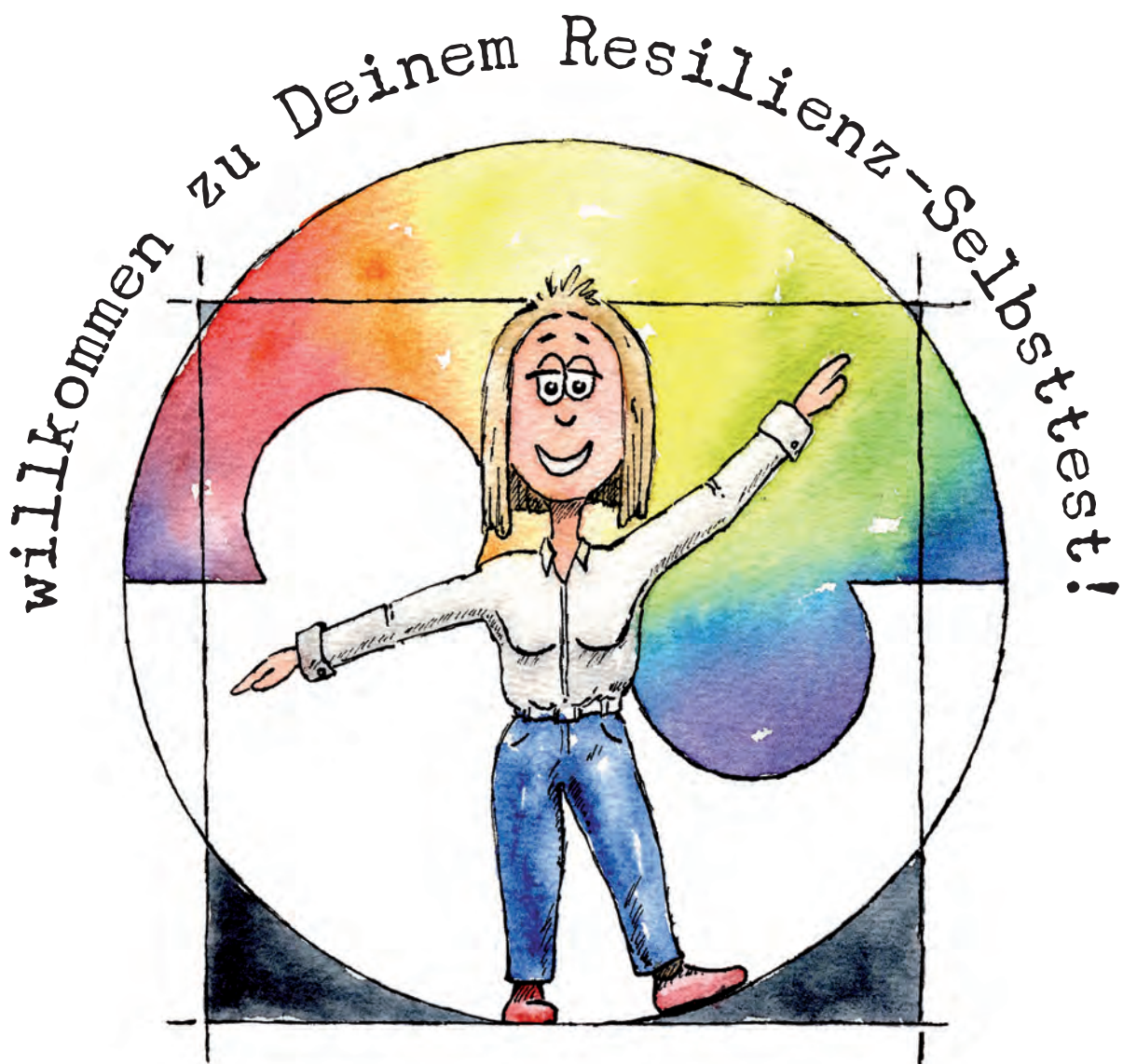


Hallo,



Dieser Resilienz-Selbsttest zeigt Dir zweierlei:
Zum einen, wie Deine Resilienz aktuell ausgeprägt
ist und zum anderen, wo Deine ganz persönlichen
Ansatzpunkte sind, wenn Du Deine Resilienz weiter
trainieren willst.

Dazu beantwortest Du die 35 Fragen auf den kommenden Seiten so, wie Du für Dich die Situation einschätzt.

Bereit?

So geht's:

- Lies Dir die Anleitung durch
- Fülle den Test aus
- Zeichne Deinen ganz persönlichen Resilienz-Stern



1. Durchgang:

Im ersten Durchgang beantwortest Du die Frage so, wie Du Deine reale Situation einschätzt, also die **IST**-Situation. Dazu kreuzt Du die passende Zahl im **QUADRAT** an.

2. Durchgang:

Beim zweiten Mal beantwortest Du jede Frage so, wie Du das Ergebnis gerne hättest, wenn es ganz nur nach Dir ginge, also Deine **WUNSCH**-Situation. Dazu kreuzt Du die passende Zahl im **KREIS** an.

3. Auswertung:

Du überträgst Deine **IST**- und Deine **WUNSCH**-zahlen in die Tabelle auf Seite 8 und 9. Dann zählst Du jeweils alle **IST**- und alle **WUNSCH**-Zahlen zusammen und teilst sie durch 5 (weil es pro Thema 5 Fragen sind). Damit hast Du Deinen **IST**-Wert und Deinen **WUNSCH**-Wert pro Thema.

4. Resilienz-Stern:

Als letzten Schritt überträgst Du zuerst mit einer Farbe alle Deine **IST**-Werte in das Sterndiagramm und verbindest sie mit einer Linie. Dann überträgst Du mit einer zweiten Farbe alle **WUNSCH**-Werte in das Sterndiagramm und verbindest auch sie mit einer Linie.

Als erstes schau Dir den Stern als ganzes an:
Wo sind die größten Abweichungen zwischen **IST** und **SOLL**?

Welcher Bereich lockt Dich am meisten, damit zu starten?
Mit welchem Thema möchtest Du Dich als ersten beschäftigen?
Es kann auch sein, dass es nicht einer der Bereiche mit der größten Abweichung ist, auch das ist ok.

Also auf geht's, im Resilienz-Trainer erfährst Du, wie Du Deine Resilienz Thema für Thema trainieren kannst.

Viel Spaß dabei!

Fragenteil

Dein Startpunkt – Bestandsaufnahme Deines Resilienz-Status

Wie sehr trifft jede Aussage auf Dich zu?

Bewerte bitte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6.

1 steht für „trifft überhaupt nicht auf mich zu“

4 steht für „trifft hin und wieder auf mich zu“

2 steht für „trifft meist nicht auf mich zu“

5 steht für „trifft meist auf mich zu“

3 steht für „trifft selten nicht auf mich zu“

6 steht für „trifft voll und ganz auf mich zu“

Bewusstsein

1. Meine Gefühle nehme ich rechtzeitig wahr und kann mir selbst geben, was ich in der jeweiligen Situation brauche.

 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

2. Ich bin mir bewusst, wie und durch was ich wirke.

 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

3. Während Belastungs- oder Krisenzeiten bleibe ich optimistisch. Selbst wenn es momentan nicht gut läuft weiß ich, dass es am Ende gut sein wird.

 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

4. Ich habe einen guten Kontakt zu meinem Körper und spüre, was mir gut tut und was nicht.

 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

5. Worte wähle ich sorgfältig und ich achte darauf, was ich sage und wie ich es sage.

 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6

(Bewusstsein Teil 2)

6. Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich rasch damit ab.

7. Ich setze meine Persönlichkeit achtsam für meine Ziele ein.

8. Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern arbeite konstruktiv mit anderen zusammen.

9. Ich bin nicht das Opfer von bestimmten Umständen oder Menschen, sondern bestimme selbst über mein Leben.

10. Ich weiß, wo mein Platz in Familie/Unternehmen/Gesellschaft ist.

11. Ich Sorge für meine passende Arbeitsumgebung.

12. Für jede größere Situation gönne ich mir einen Rückblick mit Reflexion: Was lief gut? Wo waren Stolpersteine?

13. Ich arbeite gezielt an meiner persönlichen Entwicklung.

Verbundenheit

14. Ich vertraue anderen Menschen und weiß, dass ich Unterstützung bekomme, wenn ich sie brauche.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

15. Es gelingt mir gut, Menschen und Situationen so zu nehmen wie sie sind.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

16. An Menschen und Situationen nehme ich eher das Positive und Konstruktive wahr.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

17. Auf mein Gegenüber kann ich mich gut einstellen, Worte und Taten so wählen, dass sie den anderen einbeziehen.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

18. Wenn etwas anders läuft als geplant, kann ich das gut hinnehmen ohne mich daran festzubeissen.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

19. Wenn ich merke, dass ich alleine nicht weiter kommen, hole ich mir gezielt Unterstützung.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

20. Ich pflege gute Beziehungen: Was mir gut tut nähre ich, was mir nicht gut tut kläre ich.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

(Verbundenheit Teil 2)

21. Ich fühle mich mit einzelnen Menschen und mit der Gesellschaft verbunden und erkenne meine Verantwortung auch für das Gesamte.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

22. Wenn sich Menschen anders verhalten als ich mir das gewünscht hätte, hat das keine langanhaltenden Auswirkungen auf mich.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

23. Ich Sorge gezielt für Austausch und Inspiration zwischen Menschen, im Kleinen oder Großen.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

24. Ich trage meinen Teil zur Entwicklung meines Umfeldes bei.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

Sinn und Anliegen

25. Meinen Sinn, meine Aufgabe im Leben kenne ich und verfolge sie.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

26. Ich habe eine klare Vorstellung von meinem Leben in Übereinstimmung mit meinen Werten.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

27. Meine Zukunft ist positiv und weiß, dass ich Herausforderungen und Probleme meistern kann.

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

(Sinn und Anliegen Teil 2)

28. Geht mal was schief, ziehe ich Erfahrungen daraus und lerne für die Zukunft.

29. Herausforderungen schiebe ich nicht auf die lange Bank, sondern gehe sie zielgerichtet an.

30. Es fällt mir leicht, gute Lösungen für Problemstellungen zu finden.

31. Mit meinem Tun und Lassen bin ich Inspiration für meine Mitmenschen.

32. Mein Leben ist sinnvoll und lebenswert.

33. Für mein Anliegen/meine Mission gibt es einen konkreten Umsetzungsplan.

34. Ich erfülle mir meine Wünsche und verfolge meine Ziele.

35. Mein Anliegen stiftet einen Nutzen für mein Umfeld.

Auswertung:

1. Akzeptanz

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
6	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

2. Realistischer Optimismus

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
3	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
32	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

3. Lösungsorientierung

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
8	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

4. Anliegen und Sinn

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
21	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
33	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
35	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

(Auswertung: Teil 2)

5. Selbstwirksamkeit

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
2	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

6. Impulssteuerung

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
1	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
34	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

7. Verbindungstalent

Frage	IST Zahl	WUNSCH Zahl
10	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
Summe	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
geteilt durch 5 =	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>



Auswertung:

