

Resilienz-Selbstcheck: Wie resilient sind Sie?

Tiefe Wurzeln						
Akzeptanz						
		1	2	3	4	5
1	Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.					
2	Was vorbei ist, ist für mich erledigt. Verlorenem weine ich keine Träne nach.					
3	Es ist Teil meiner Natur, Belastungen und Härten zu ertragen und zu überwinden.					
4	Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste.					
5	Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.					
6	Ich passe mich schnell an Veränderungen an und bin hoch flexibel.					
7	Ich komme gut mit herausfordernden Situationen zurecht. Manchmal suche ich sie geradezu und setze mich ihnen aus, statt alles zu vermeiden, was mir Angst macht oder unangenehm ist.					
8	Wenn eine Situation für mich kritisch wird, analysiere ich zunächst die Tatsachen und überprüfe meine Bewertung der Sachlage.					
9	Mir ist bewusst, dass ich im Leben keine größeren Gewinne einfahren kann, ohne Verluste zu riskieren.					
10	Ich akzeptiere, dass Belastungen, Niederlagen, Konflikte, Missgeschicke und Leid normaler Bestandteil des Lebens sind. Ich weiß, dass ohne die »dunkle« Seite keine helle Seite möglich wäre (ohne Schatten kein Licht).					
Summe »Akzeptanz«:						
Verbundenheit						
		1	2	3	4	5
11	Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem persönlicher Austausch möglich ist.					
12	Ich kann mich gut in andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.					
13	Ich habe regelmäßig Kontakt zu Freunden und Bekannten und nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					

14	Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann.					
15	Ich kenne meine eigenen Gefühle und kann spüren, was andere Menschen empfinden.					
16	Naturerlebnisse gehören zu meinem Leben dazu.					
17	Ich gehöre regelmäßig zu den Ersten, die Kollegen und Fremden ihre Hilfe anbieten.					
18	Ich erkenne Warnzeichen meines Körpers und meiner Psyche und nehme sie ernst.					
19	Ich habe Vorbilder und/oder Mentoren, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
20	Es fällt mir leicht, mir bei Bedarf Beratung und Unterstützung zu holen, und ich spüre rechtzeitig, wann es für mich Zeit wird, einen Coach, Therapeuten, Arzt oder Ähnlichen aufzusuchen.					
Summe »Verbundenheit«:						
Positive Einstellung						
		1	2	3	4	5
21	Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor.					
22	Gelassenheit und Humor zählen zu meinen Stärken.					
23	Ich halte oft inne und empfinde Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten.					
24	Meine Freunde, Bekannten und Kollegen halten mich für einen Optimisten.					
25	Ich kann gut improvisieren und auch einmal fünf gerade sein lassen.					
26	Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen.					
27	Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich schließlich gut entwickeln werden, und mache weiter.					
28	Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.					
29	Ich bin neugierig, habe Interesse an der Welt und bringe Offenheit für neue Erfahrungen mit.					
30	Ich kann in jeder Situation das Gute sehen und aus allem das Beste machen.					
Summe »Positive Einstellung«:						

Flexibler Stamm						
Selbstbewusstsein						
		1	2	3	4	5
31	Ich lerne etwas aus negativen Vorfällen und versuche erneut zu einem guten Ergebnis zu kommen.					
32	Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.					
33	Ich reflektiere meine Erfahrungen und kenne mich gut in mir aus (ich kenne zum Beispiel bestimmte Menschentypen, konkrete Situationen oder Orte, die mich entweder stützen oder schwächen).					
34	Ich glaube, dass ich die meisten Ereignisse stark beeinflussen kann, und übernehme die Verantwortung für meine Misserfolge genauso wie für meine Erfolge. Ich sehe mich nicht als Opfer der Umstände, sondern als Gestalter meines Lebens.					
35	Ich beobachte mich selbst und registriere, wie ich über mich denke und spreche. Der innere Dialog mit mir selbst ist positiv und wertschätzend.					
36	Ich hole mir regelmäßig Feedback von anderen ein.					
37	Ich habe für mich funktionierende Problemlösungsstrategien entwickelt und bin mir ihrer bewusst. In der Anwendung bewährter Strategien bin ich flexibel und bereit, neue auszuprobieren.					
38	Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann.					
39	Ich kann meinen Zustand in kritischen Situationen positiv beeinflussen.					
40	Ich kenne meine persönlichen »Knöpfe«, die andere drücken könnten, um mich zu beeinflussen, und kann rechtzeitig gegensteuern (zum Beispiel schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, ...). Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Summe »Selbstbewusstsein«:						
Einem Leitstern folgen						
		1	2	3	4	5
41	Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig.					
42	Ich habe eine klare Vision für mein Leben.					
43	Ich richte meine Entscheidungen und Handlungen an meiner Vision wie an einem Leitstern aus.					

44	Eine feste Lebensphilosophie gibt meinem Leben und meiner Arbeit Sinn.					
45	Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.					
46	Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, und kann meine Interessen einsetzen und meine Werte leben.					
47	Meine Arbeit begeistert mich oft.					
48	Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste.					
49	Ich erkenne und nutze günstige Gelegenheiten, die zu meinen Zielen führen.					
50	Meine Ziele motivieren mich so stark, dass ich sie auch bei aufkommenden Schwierigkeiten nicht aus den Augen verliere.					
Summe »Einem Leitstern folgen«:						
Selbstliebe						
		1	2	3	4	5
51	Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
52	Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf.					
53	Mir ist bewusst, dass es immer irgendjemanden gibt, der reicher, klüger, schöner ist, und ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen, die weit außerhalb meiner Vergleichsgruppe sind (ein zehnmal so hohes Gehalt haben, Prominenter, Schönheitskönigin o.Ä. sind).					
54	Ich habe eine positive Meinung über mich selbst und akzeptiere mich vollständig. Auch wenn ich noch »weiter an mir arbeiten« will, mag ich mich in jeder Hinsicht: meine Persönlichkeit, mein Aussehen, meinen Körper, meine Werte und die Leistungen, die ich im Leben erbracht habe.					
55	Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.					
56	Ich akzeptiere andere so, wie sie sind, und versuche nicht, sie zu ändern, damit sie meinen Bedürfnissen entsprechen. Ich verzeihe anderen ihr Anderssein.					
57	Ich habe keine Scheu davor, mich zu öffnen und Vertrauen zu dafür geeigneten Menschen zu entwickeln. Es macht mir keine Angst, von anderen in meinem tiefsten Wesen erkannt zu werden.					
58	Ich bin fähig, Beziehungen zu Menschen, die mir nicht wohlgesonnen sind und die mir schaden, aufzugeben. Dabei bleibe ich handlungsfähig und lasse mich nicht durch Depressionen ausbremsen.					

59	Ich kann auch an einem Ziel arbeiten, ohne dass diese Leistung von außen wertgeschätzt oder auch nur wahrgenommen wird.					
60	Ich kenne meine Leistungsgrenzen und beute mich nicht aus. Angespornt durch ein großes, selbstgestecktes Ziel, kann ich aber auch ungeahnte Kräfte mobilisieren.					
Summe »Selbstliebe«:						
Selbstsicherheit						
		1	2	3	4	5
61	Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein »Bauchgefühl«.					
62	Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.					
63	Ich vertraue jederzeit auf meine Kraft und mein Können.					
64	Ich probiere gerne etwas Neues aus und lerne gerne dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint.					
65	Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir viel zu.					
66	Ich will mir nicht den Anschein geben, mehr zu sein, als ich tatsächlich bin. Ich lebe mein Leben echt und authentisch und ich bleibe mir selbst treu.					
67	Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann. Ich bin zäh und gebe nicht so leicht auf.					
68	Ich verurteile mich nicht komplett, wenn ich mich anders verhalten habe, als ich es mir vorgenommen hatte, und kann, auch wenn etwas schiefgelaufen ist, etwas Gutes an mir finden.					
69	Ich denke in Ruhe nach, bevor ich rede oder handle. Erst wenn ich Vorteile und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen habe, folge ich meinen Impulsen.					
70	Mir ist bewusst, dass ich es nicht jedem recht machen kann, und ich behalte meinen Fokus auch nach Angriffen auf meine Person oder meine Leistung weiter auf meinem Ziel.					
Summe »Selbstsicherheit«:						
Immergrüne Blätter						
Spielräume & Lösungen						
		1	2	3	4	5
71	Ich weiß immer ziemlich genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll (statt nur zu wissen, was ich nicht will).					

72	Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.					
73	Probleme packe ich an und ich werde aktiv. Den Kopf in den Sand stecken ist nicht meine Sache.					
74	Ich denke mir kreative Lösungen für Herausforderungen aus und finde Wege, um Probleme zu lösen.					
75	Es muss schon sehr viel passieren, damit ich einmal keinen Rat mehr weiß und keine Lösungsideen mehr habe. Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
76	Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise.					
77	Wenn ich keinen Weg mehr weiß, hole ich mir neue Kraft und Inspiration, indem ich bei geeigneten Vorbildern Rat suche. Oder ich beschäftige mich mit Geschichten von Menschen, die Schwierigkeiten erfolgreich überwunden haben, und hole mir so neue Anregungen.					
78	Ich suche nicht nach Schuldigen oder Fehlern, sondern nach Lösungen.					
79	Ich finde und nutze jeden noch so kleinen Handlungsspielraum.					
80	Ich löse gerne Probleme, dabei gehe ich kreativ und auch einmal unkonventionell vor.					
Summe »Spielräume & Lösungen«:						
Vitalität						
		1	2	3	4	5
81	Ich kann auch in besonders druckvollen Zeiten gut entspannen und abschalten.					
82	Ich schlafe gut.					
83	Ich fühle mich körperlich gut, belastbar und kräftig.					
84	Ich gehe Herausforderungen mit voller Kraft an.					
85	Genuss und Begeisterung sind fester Bestandteil meines Lebens.					
86	Flow (selbstvergessenes Tun im Fluss mit sich selbst, ohne auf die Zeit zu achten) erlebe ich immer wieder einmal, und ich weiß, welche Tätigkeiten bei mir das Flowgefühl auslösen.					
87	Ich Sorge für meine Ausgeglichenheit, indem ich körperlich aktiv werde, meditiere und Anlässe suche, bei denen ich lächeln und lachen kann.					
88	Sportliche Betätigung gehört zu meiner wöchentlichen oder sogar täglichen Routine.					

89	Ich habe mich und meine Emotionen im Griff und brauche keine Hilfe von außen, um mich aus negativen Gefühlen zu befreien. Selbst in schwierigen Situationen gelingt es mir, mich selbst aufzuheitern.					
90	Ich kann mich auch unter hohem Druck noch gut konzentrieren.					
Summe »Vitalität«:						
Souverän durchsetzen						
		1	2	3	4	5
91	Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird.					
92	Ausgehaltener Blickkontakt fällt mir leicht.					
93	Ich kann mich klar abgrenzen und gut Nein sagen.					
94	Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist.					
95	Ich durchdenke alle Konsequenzen, bevor ich etwas tue. Dabei lasse ich mich nicht unter Druck setzen.					
96	Ich trete klar, sicher und souverän auf.					
97	Ich verfüge über gute kommunikative Fähigkeiten, kann meine Interessen und die meiner Mitarbeiter angemessen ausdrücken und andere Menschen dafür gewinnen.					
98	Es fällt mir leicht, meinen Ärger gegenüber Menschen loszulassen, die mich verletzt oder mir Unrecht getan haben.					
99	Auch in Konfliktsituationen bleibe ich souverän und gelassen.					
100	Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt.					
Summe »Souverän durchsetzen«:						
Arbeitsumfeld						
		1	2	3	4	5
101	Im Grunde mache ich genau das, was ich wirklich will.					
102	Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten.					
103	Ich erlebe regelmäßig Flow (Schaffensrausch, Aufgehen in der Arbeit) bei meiner Tätigkeit.					

104	Ich empfinde meine private und berufliche Situation als sicher.					
105	Ich weiß genau, was im Job von mir erwartet wird.					
106	Ich kann entscheiden, wie und wann ich meine Aufgaben erledige, und selbstständig planen.					
107	Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erledigen kann.					
108	Ich bekomme den zu meiner Leistung passenden Lohn.					
109	Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.					
110	Ich bekomme für meine Arbeit Anerkennung und Wertschätzung.					
Summe »Arbeitsumfeld«:						
Gesamtpunktzahl						

