

Wie stark ist Ihre Widerstandskraft?

Mit dem Resilienz Selbstcheck können Sie wertschätzend erforschen, welche resilienzfördernde Ressourcen Sie schon nutzen und welche Potenziale in Ihnen stecken. Es geht nicht um Defizite, sondern um die Anerkennung vorhandener Ressourcen und deren weitere Entwicklung. Jede Persönlichkeit ist individuell! Deshalb ist die Gesamtpunktezahl oder gar ein Vergleich mit anderen Menschen, absolut unwichtig für Ihren eigenen Resilienzprozess! Bewerten Sie die folgenden Fragen intuitiv und zügig. Schauen Sie auf Ihre derzeitige Lebenssituation.

1 – trifft nicht zu 2 – trifft eher nicht zu 3 – trifft teilweise zu 4 – trifft weitgehend zu 5 – trifft voll zu

Grundhaltungen	1	2	3	4	5
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert					
Ich weiß, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit behalten					
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu. Ich fühle mich selbstsicher.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Ich bin mir wichtig und kann gut für mich sorgen.					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					
Summe:					

Persönliche Kompetenzen	1	2	3	4	5
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Ich löse gern Probleme; dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit. Ich plane die Zukunft sorgfältig.					
Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen.					
Summe:					

Soziale Ressourcen	1	2	3	4	5
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile. Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein großer Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten, Arzt...					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder Interviews.					
Summe:					

Arbeitsbezogene Ressourcen	1	2	3	4	5
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen und spüre Wertschätzung.					
Ich weiß genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen. Ich kann entscheiden, wie ich Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung der Mitarbeiter bemüht.					
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexibel auf den betroffenen zugeschnitten.					
Ideen und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					
Summe:					

Auswertung

- Markieren Sie alle Aussagen, die *weitgehend* oder *voll* auf Sie zutreffen z.B. mit grün. Freuen Sie sich an Ihren Ressourcen. Mit ihrer Hilfe haben Sie schon so manche Herausforderungen bewältigt!
- Markieren Sie alle Aussagen, die *nicht* oder *eher nicht* auf Sie zutreffen z.B. mit rot. Hier besteht noch ein ausbaufähiges Potential!
- Welche von diesen Aussagen reizt Sie am meisten oder stellt für Sie eine Herausforderung dar? Notieren Sie diese und versuchen diese besonders zu fördern.
- Gibt es einen Bereich, in dem nur wenige Aussagen zutreffen? Dann sollten Sie diesem Bereich verstärktes Interesse schenken und in einem Coaching näher beleuchten.

Quelle: Siegrist, U., Luitjens, M. (2011). 30 Minuten Resilienz. Offenbach: Gabal