



Check persönliche Stärken

Resilienz

Wo liegen Ihre persönlichen Resilienz-Stärken?

Bitte zutreffende Sätze ankreuzen.

1)	6 <input type="checkbox"/>	Ich nehme die Dinge gerne selbst in die Hand.
2)	4 <input type="checkbox"/>	Bei Problemen frage ich gerne mal andere um Rat.
3)	3 <input type="checkbox"/>	Ich erkenne, was ich nicht ändern kann, suche aber nach Lösungen, wie ich dies besser ertragen kann.
4)	2 <input type="checkbox"/>	Wenn ich im Stress bin, weiß ich im Grunde, was ich tun kann, damit es mir wieder besser geht.
5)	4 <input type="checkbox"/>	Ich finde, gemeinsam mit anderen findet man am besten Lösungen.
6)	5 <input type="checkbox"/>	Von meiner Grundhaltung bin ich eher ein optimistischer Mensch.
7)	1 <input type="checkbox"/>	Um eine persönliche Krise zu bewältigen braucht es Zeit. Das ist okay.
8)	5 <input type="checkbox"/>	Auch wenn Schwierigkeiten da sind, versuche ich meist, zuversichtlich zu sein.
9)	6 <input type="checkbox"/>	Nicht andere Personen, sondern ich selbst habe die Verantwortung für mein persönliches Wohlergehen.
10)	7 <input type="checkbox"/>	Für den Fall, dass etwas nicht gelingen wird, habe ich oft einen „Plan B“.
11)	1 <input type="checkbox"/>	Die Dinge sind, wie sie sind. Das kann ich so akzeptieren.
12)	7 <input type="checkbox"/>	Ich rechne damit, dass ich auch mal scheitere. Aber damit werde ich dann schon irgendwie klarkommen.
13)	3 <input type="checkbox"/>	Ich bleibe nicht in Selbstmitleid stecken, sondern suche nach Lösungen.
14)	2 <input type="checkbox"/>	Wenn ich mich dabei ertappe, dass ich mich mit meinen Gedanken herunterziehe, gelingt es mir aber auch, wieder positivere Gedanken zu entwickeln.
15)	7 <input type="checkbox"/>	Ich traue mir die Stärke zu, an möglichen Schicksalsschlägen nicht zu zerbrechen.
16)	6 <input type="checkbox"/>	Ich warte nicht darauf, dass jemand anderes meine Probleme löst.
17)	5 <input type="checkbox"/>	Auch wenn es mal nicht so gut läuft, es kommen auch wieder bessere Tage.
18)	1 <input type="checkbox"/>	Nicht für jedes Problem findet sich gleich eine Lösung, das ist aber in Ordnung.
19)	2 <input type="checkbox"/>	Wenn ich gestresst bin, kann ich mich selbst wieder „runter bringen“.
20)	4 <input type="checkbox"/>	Ein Gespräch mit guten Freunden hilft mir, wenn ich Stress habe.
21)	3 <input type="checkbox"/>	Ich setze meine Stärken ein, um mögliche Lösungen zu finden.



Auswertung persönliche Stärken

Resilienz



Welche der Resilienz-Säulen haben Sie am häufigstens angekreuzt?

1)	6	Eigenverantwortung
2)	4	Beziehungen
3)	3	Lösungsorientierung
4)	2	Selbststeuerung
5)	4	Beziehungen
6)	5	Optimismus
7)	1	Akzeptanz
8)	5	Optimismus
9)	6	Eigenverantwortung
10)	7	Zukunftsgestaltung
11)	1	Akzeptanz
12)	7	Zukunftsgestaltung
13)	3	Lösungsorientierung
14)	2	Selbststeuerung
15)	7	Zukunftsgestaltung
16)	6	Eigenverantwortung
17)	5	Optimismus
18)	1	Akzeptanz
19)	2	Selbststeuerung
20)	4	Beziehungen
21)	3	Lösungsorientierung

Suchen Sie sich **eine** Ihrer „starken“ Resilienzsäulen heraus und setzen Sie diese bewusst häufiger im Alltag gegen Stress ein. Üben Sie dies verstärkt in der nächsten Zeit!

Plus: Welche der Resilienzsäulen, die (noch) nicht so zu Ihren Stärken gehören, möchten Sie gezielt trainieren? Suchen Sie sich **eine** „ausbaufähige“ Resilienzsäule heraus und überlegen Sie, wie Sie sie stärker trainieren können.