

1.3 Resilienztest

12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit und beantworten die folgenden Fragen. Seien Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich! Addieren Sie am Ende die erreichten Punkte.

	Stimme überhaupt nicht zu (0 Punkte)	Stimme eher zu (1 Punkt)	Stimme teilweise zu (2 Punkte)	Stimme eher zu (3 Punkte)	Stimme völlig zu (4 Punkte)
1. Glauben Sie an sich?					
2. Würden Sie sagen, Sie haben ein hohes Selbstwertgefühl?					
3. Sind Sie in einem Elternhaus aufgewachsen, in der Sie in Ihrem Wesen erkannt und angenommen worden sind?					
4. Stehen Sie in den 6 zentralen Lebensbereichen ¹ mit sich und Ihrem Umfeld im Dialog?					
5. Besitzen Sie eigene Werte, nach denen Sie handeln und die Ihrem Leben einen Sinn geben?					
6. Sind Sie dazu in der Lage, Ablehnung der eigenen Person nicht persönlich zu nehmen und ihr auf Augenhöhe zu begegnen?					
7. Leben Sie ein authentisches Leben, d.h. ein Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht?					
8. Sind Sie dazu in der Lage, Ihren Schwächen auf Augenhöhe zu begegnen?					
9. Sind Sie dazu in der Lage, jeder Person und Situation auf Augenhöhe zu begegnen?					
10. Sind Sie dazu in der Lage, Ja zu sagen, wenn Sie Ja meinen und Nein, wenn Sie Nein meinen?					
11. Besitzen Sie ein stabiles, soziales Umfeld, in dem Sie sich, so wie Sie sind, sicher und angenommen fühlen?					
12. Sind Sie mit Ihren Gefühlen im Dialog oder werden Sie davon „überschwemmt“?					

¹ Diese sind: Beruf, Gesundheit, Individualität/Hobbys, Familie/Partnerschaft, soziale Kontakte, Glaube/Spiritualität

Auswertung

0 – 16 Punkte

Ihre Haut könnte dicker sein. Zu oft fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen, der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch Ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindern Sie daran, ein Leben zu leben, das Ihrer wahren Identität entspricht.

Mein Rat an Sie: Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie, diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus und stehen Sie zu dem, der Sie sind – mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, daran zu arbeiten ohne sich dafür zu verurteilen. Ihr Selbstbewusstsein wird es Ihnen danken!

17 – 32 Punkte

Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht. Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten und Ihnen gelingt es, Verletzungen heilend und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben.

Mein Rat an Sie: Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert, in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten. Wo verlieren Sie die Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um – und warum fällt es Ihnen manchmal schwer, loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie selbst sind, der Ihnen im Weg steht.

33 – 48 Punkte

Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte. Sie wissen ziemlich genau wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen und stehen mit sich selbst und ihren Mitmenschen in einem gesunden Dialog. Für ihre Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne dass Sie daran zerbrechen und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen.

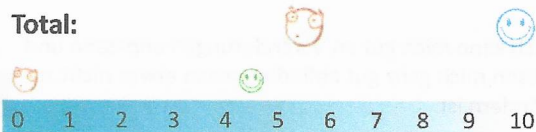
Mein Rat an Sie: Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Sie sollten aber bedenken, dass Resilienz kein statischer sondern ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was Sie in den Bereichen, in denen Sie nicht voll punkten konnten, daran hindert, sich selbst diesbezüglich zu verwirklichen und überprüfen Sie, in welchen Situationen Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.

© Verlagsgruppe Random House

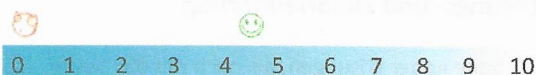
Resilienz-Selbsttest

Wahrnehmung

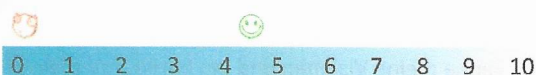
Ich spüre, dass mein Leben sinnvoll und lebenswert ist.



Mir fallen neue und positive Dinge eher auf als Altbekanntes und Negatives.



Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

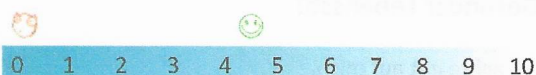


Sein Leben im Griff haben

Ich glaube, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann und nicht Opfer der Umstände bin.



Ich gehe (auch unangenehme) Dinge an, werde aktiv.

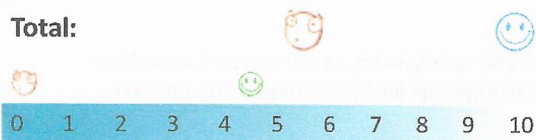


Ich habe klare Prioritäten für mein Leben.



Beziehungen aufbauen und pflegen

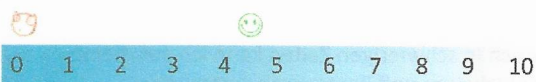
Ich habe zumindest einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich über alles, ob gut oder schlecht, reden kann.



Ich nehme mir Zeit für Menschen, die mir wichtig sind.

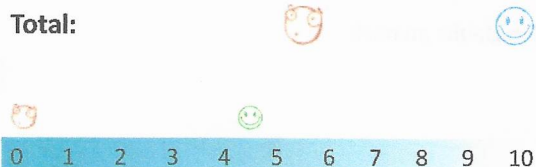


Ich vertraue anderen und weiß, dass ich Unterstützung von anderen bekomme, wenn ich sie brauche.

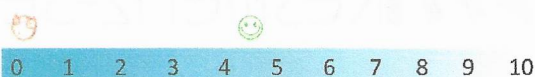


Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)

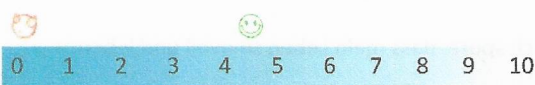
Ich blicke positiv in die Zukunft und weiß, dass ich Schwierigkeiten meistern kann.



Ich werte meine Erfahrungen aus und lerne aus Fehlern genauso wie aus Erfolgen.

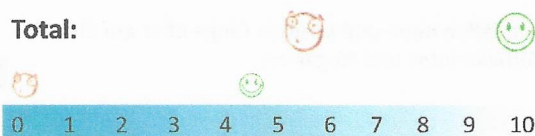


Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen und kann mich ganz gut abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.



Lösungs- und Zielorientierung

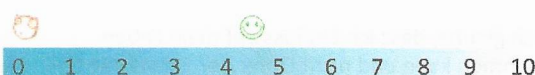
Ich finde lieber Lösungen, als mich mit der Suche nach Fehlern oder Schuldigen zu beschäftigen.



Ich kenne meine Visionen und bin bereit, mir meine Wünsche zu erfüllen.

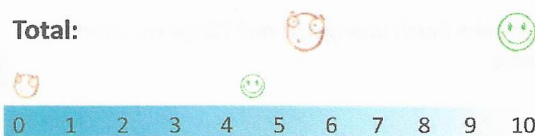


Ich habe Ziele für mein Leben und diese stimmen mit meinen Werten überein.



Gesunder Lebensstil

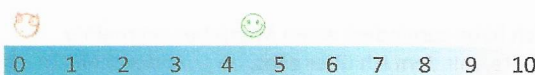
Ich achte gut auf mich.



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

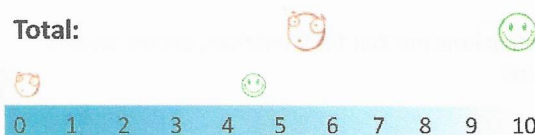


Wenn es eng wird, ist mir meine Gesundheit wichtiger als die Erwartungen von anderen.

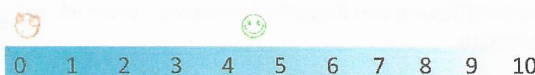


Selbstvertrauen

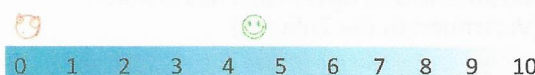
Ich weiß, was ich kann und traue mir etwas zu.



Auch in schwierigen Zeiten kann ich auf meine Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.



Ich glaube an mich.



Auswertung des Resilienztests

Der Resilienztest kann auf zwei verschiedene Arten beantwortet und ausgewertet werden.

Numerische Auswertung

Neben jeder Aussage befindet sich eine Nummernskala von 0 bis 10. Entscheiden Sie sich für diese Auswertung, kreuzen Sie neben jeder Aussage den Punktwert an, der für Sie zur Zeit am meisten zutrifft.

0 bedeutet: diese Aussage trifft für mich überhaupt nicht zu

10 bedeutet: dieser Aussage kann ich voll und ganz zustimmen

Neben jeder Überschrift kann man die Gesamtpunkte eintragen, also die Summe der Punkte der zugehörigen drei Fragen. Als Ergebnis erhalten Sie zu jeder der sieben Resilienz-Kategorien eine Gesamtsumme zwischen 0 und 30 Punkten

0-10 Punkte:

In dieser Kategorie gibt es für Sie noch einiges zu entdecken. Wenn Sie das Gefühl haben, bei einer oder mehreren der drei Aussagen würde es für Sie nützlich sein, etwas zu verändern, ist der erste Schritt zu besserer Resilienz schon getan. Auf der Übungsplattform finden Sie in dieser Kategorie passende Übungen dazu.

11-20 Punkte:

Sie befinden sich in dieser Kategorie im Mittelfeld. Wenn Sie Ihre Resilienz noch verbessern wollen, suchen Sie sich eine wichtige Aussage aus und stellen Sie sich zu ihr folgende Fragen:

- ❖ Was alles gelingt mir in meinem Leben, dass ich diese Punkteanzahl angegeben habe?
- ❖ Was wäre nötig, um einen Punkt höher zu kommen?
- ❖ Was würde sich in meinem Leben dadurch verbessern?
- ❖ Was müsste ich dafür auf mich nehmen?

21-30 Punkte:

In dieser Kategorie gehören Sie schon zu den Expert/innen! Sicher sind Sie mit sich in diesem Bereich zufrieden und haben immer wieder bestärkende Erlebnisse. Hier liegen Ihre Stärken und Ressourcen, die Sie auch nützen können, um andere, schwächere Gebiete auszugleichen.

Intuitive Auswertung

Für Menschen, die eine intuitive Herangehensweise an den Selbsttest bevorzugen, gibt es neben jeder Aussage einen grünen Smiley mit lachendem Gesicht und einen roten Nosy mit neugierigem Gesicht.



Der grüne Smiley bedeutet: „Diese Aussage ist bei mir im grünen Bereich, ich bin mit mir zufrieden.“



Der rote Nosy bedeutet: „Was diese Aussage betrifft, bin ich im Moment noch nicht vollständig zufrieden. Ich möchte mich verbessern und damit mein Leben noch positiver gestalten.“

Kreuzen Sie neben jeder Aussage das für Sie passende Symbol an.

Zu jeder Kategorie können Sie ebenfalls entweder einen Smiley oder einen Nosy vergeben.

Nehmen Sie sich zum Abschluss des Selbsttests alle sieben Kategorien her, freuen Sie sich über ihre grünen Smiley-Kategorien - und auf ihre roten Nosy-Kategorien. Suchen Sie sich vorerst aus einer Kategorie eine Aussage aus, die Sie für sich verbessern wollen. Suchen Sie sich in der Resilienz-Selection Box eine passende Übung dazu aus.

Egal für welche der Auswertungs-Varianten Sie sich entscheiden, wir wünschen Ihnen viel Freude und bereichernde Erfahrungen!