

RESILIENZCHECK

SO GEHT'S:

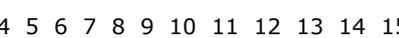
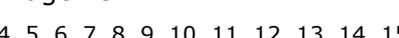
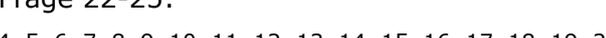
1. Beantworten Sie in Ruhe die folgenden Fragen.
2. Summieren Sie den Punktwert, der beim jeweils angekreuzten Kästchen angegeben ist, wie auf Seite 3 dargestellt.
3. Nun können Sie Ihre Ausprägung für jede der 7 Resilienzsäulen auf der Skala einordnen (Bsp.: Für die Resilienzsäule Optimismus werden die Punktwerte von Frage 1 bis 4 summiert).

| Nr. | Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu... | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|
| | Trifft überhaupt nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft teilweise zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher zu <input type="checkbox"/> | Trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/> |
| 01 | Ich rechne meist mit dem Besten. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 02 | Ich vertraue darauf, dass es besser wird. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 03 | Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 04 | Ich mache das Beste draus - gerade wenn es schwierig ist. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 05 | Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 06 | Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“, sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“ | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 07 | Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 08 | Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |

| Nr. | Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu... | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|
| | Trifft überhaupt nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft teilweise zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher zu <input type="checkbox"/> | Trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/> |
| 09 | In der Regel vertraue ich anderen. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 10 | Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 11 | Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Bezugspersonen, die mir helfen können. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 12 | Ich gehe die Dinge an und werde aktiv. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 13 | Wenn sich ein Problem auftut, fallen mir in der Regel mehrere Wege ein, um das Problem zu lösen. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 14 | Ich bin offen für neue Ideen und kann ungewohnte Perspektiven einnehmen. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 15 | Ich habe kreative Ideen und kann abstrakt denken. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 16 | Ich plane meine Zukunft. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 17 | Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 18 | Ich weiß sehr genau, was meine Ziele sind. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 19 | Ich stelle mich immer der Realität. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 20 | Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |

| Nr. | Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu... | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| | Trifft über- haupt nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/> | Trifft teilweise zu <input type="checkbox"/> | Trifft eher zu <input type="checkbox"/> | Trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/> |
| 21 | Ich kann mich auch mit Niederlagen oder Ungerechtigkeiten abfinden. | | | | |
| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 22 | Ich fühle mich häufig als Opfer und habe den Eindruck wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was mir widerfährt. | | | | |
| | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |
| 23 | Ich bemitleide mich häufig selber, wenn Andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen. | | | | |
| | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |
| 24 | Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich Kritik bekomme. | | | | |
| | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |
| 25 | Es ist für mich unerträglich, wenn bestimmte Dinge nicht so sind, wie ich es mir vorstelle und dass sich daran auch nichts ändern wird. | | | | |
| | 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |

RESILIENZSKALA AUSWERTUNG

| | |
|------------------------------|---|
| Optimismus | Frage 01-04: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte  |
| Verantwortung | Frage 05-07: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Punkte  |
| Netzwerkorientierung | Frage 08-11: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte  |
| Lösungsorientierung | Frage 12-15: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte  |
| Zukunftstorientierung | Frage 16-18: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Punkte  |
| Akzeptanz | Frage 19-21: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Punkte  |
| Opferrolle | Frage 22-25: 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 Punkte  |