

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 