

Resilienz Test – Für Klienten und als Selbsttest

Resilienz Test – Für Klienten und als Selbsttest

Setzen Sie sich mit einem Blatt Papier und einen Stift an einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich wohlfühlen. Nehmen Sie sich Zeit bei der Einschätzung der folgenden Aussagen.

Schätzen Sie auf einer Skala von 1 bis 10 ein, inwiefern die Aussagen auf Sie zutreffen.

1 bedeutet: "trifft überhaupt nicht zu" und 10 "trifft vollkommen auf mich zu".

Falls Ihnen zu den einzelnen Aussagen konkrete Beispiele aus Ihrem Alltag einfallen, können Sie diese auch direkt notieren, um ein noch detailliertes Bild zu erhalten.

Fragen	Punkte vergeben: 1: "trifft überhaupt nicht zu" / 10 "trifft vollkommen auf mich zu".
1) Ich kann mich schnell von Rückschlägen erholen und meine Motivation wiederfinden.	
2) Ich bin in der Lage, meine Emotionen in schwierigen Situationen gut zu regulieren.	
3) Ich sehe Herausforderungen und Probleme als Gelegenheiten zum Wachstum und zur persönlichen Entwicklung.	
4) Ich habe ein gutes Unterstützer-Netzwerk, auf das ich mich in schwierigen Zeiten verlassen kann.	
5) Ich bin flexibel und kann mich gut an Veränderungen anpassen.	
6) Ich habe ein starkes Selbstvertrauen und glaube an meine Fähigkeiten.	
7) Ich kann gut mit Stress umgehen und finde effektive Wege, um mich zu entspannen.	
8) Ich setze mir realistische Ziele und arbeite kontinuierlich daran, sie zu erreichen.	
9) Ich bin in der Lage, meine Gedanken und Perspektiven zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.	
10) Ich kann gut für mich selbst sorgen und achte auf meine körperliche und geistige Gesundheit.	
11) Ich bin in der Lage, Hilfe von anderen anzunehmen und gegebenenfalls um Unterstützung zu bitten.	
12) Ich bin in der Lage, negative Informationen oder Ereignisse zu ertragen, sie zu hinterfragen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.	
13) Ich habe eine positive Lebenseinstellung und kann auch in schwierigen Zeiten Hoffnung und Optimismus bewahren.	

Resilienz Test – Für Klienten und als Selbsttest

Resilienz-Test – Die Auswertung

Addieren Sie Ihre Punkte aus den 13 Aussagen und teilen Sie das Ergebnis durch 13, um Ihren Durchschnittswert zu erhalten.

Stark (8-10):

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Resilienz ist sehr hoch, und Sie sind gut gerüstet, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Stressbewältigung ist für Sie oft kein Problem. Denken Sie jedoch daran, Ihre Fähigkeiten weiterhin zu fördern und sich neuen Herausforderungen zu stellen, um Ihre **Resilienz noch weiter zu stärken**.

Mittel (4-7):

Ihre innere Widerstandskraft ist auf einem durchschnittlichen Niveau. Sie haben bereits einige gute Fähigkeiten, um mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen, aber es gibt noch Raum für Verbesserungen. Identifizieren Sie die Bereiche, an denen Sie gezielt arbeiten möchten, um **Ihre Resilienz aufzubauen und zu steigern**.

Resilienz-Test Ergebnis: Schwach (1-3):

Ihre Resilienz ist momentan eher schwach ausgeprägt. Das bedeutet, dass Sie möglicherweise Schwierigkeiten haben, mit Stress, Krisen und Herausforderungen umzugehen. Aber keine Sorge, **Resilienz kann gezielt trainiert und verbessert** werden! Beginnen Sie damit, Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen zu erkennen und gezielt an den Bereichen zu arbeiten, in denen Sie sich am meisten verbessern möchten.

Denken Sie daran, dass die Arbeit an unserer Resilienz ein kontinuierlicher und lebenslanger Prozess ist. Es spielt keine Rolle, wie belastbar oder widerstandsfähig wir sind, es gibt immer Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen. Bleiben Sie offen für Veränderungen und nutzen Sie jede Gelegenheit, um Ihre Fähigkeiten zu stärken und Ihre Resilienz zu fördern. Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Im Coaching Toolset „Resilienz stärken“ finden Sie 15 Übungen, die Ihnen Schritt-für-Schritt zu mehr psychischer Widerstandskraft verhelfen. Für ein Leben voller Optimismus, Selbstvertrauen und innerer Stärke.