

Checkliste

Selbst-Check: Wie resilient sind Sie?

Lesen Sie die Beschreibung der Schutzfaktoren für Ihre innere Stärke und die typischen dazugehörigen Aussagen. Bewerten Sie dann auf einer Skala von 1 bis 10, inwiefern diese Beschreibungen für Sie persönlich zutreffen.

Schutzfaktor und typische Aussagen	Sprichwörter und Zitate	Bewertungspunkte 1=nicht zutreffend; 10=völlig zutreffend
Akzeptanz: Veränderungen sind ein Teil des Lebens	„C'est la vie.“ – „So ist das Leben.“ „Es ist, wie es ist und was vorbei ist, ist vorbei.“	
Mit Unabänderlichem kann ich mich recht gut und schnell abfinden.		
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.		
Ich richte meinen Fokus auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.		
		Durchschnittswert „Akzeptanz“:

<p>Positive Emotionen: Das Gute sehen</p>	<p>„Always look on the bright side of life!“ – „Schau immer auf die Sonnenseite des Lebens!“</p>	
<p>Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor.</p>		
<p>Ich halte oft inne und empfinde Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten.</p>		
<p>Ich kann in jeder Situation das Gute sehen und aus allem das Beste machen.</p>		
		<p>Durchschnittswert „Positive Emotionen“:</p>
<p>Positive Selbstwahrnehmung: Sich selbst annehmen</p>	<p>„Erkennen heißt: Alle Dinge zu unserem Besten zu verstehen.“</p>	
<p>Ich beobachte mich selbst und registriere, wie ich über mich denke und spreche. Der innere Dialog mit mir selbst ist positiv und wertschätzend.</p>		
<p>Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.</p>		

Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann.		
Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.		
Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.		
		Durchschnittswert „Positive Selbstwahrnehmung“:
Selbstwirksamkeitserwartung: Herausforderungen selbst bewältigen	„Man wächst mit seinen Herausforderungen.“	
Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.		
Ich kann meinen Zustand auch in kritischen Situationen positiv beeinflussen.		
Ich denke mir kreative Lösungen für Herausforderungen aus und erfinde Wege, um Probleme zu lösen.		

		Durchschnittswert „Selbstwirksamkeitserwartung“:
Optimismus: Erwartungsvoll in die Zukunft blicken	„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“	
Ich rechne oft mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.		
Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich gut entwickeln werden, und mache weiter.		
Gelassenheit und Humor zählen zu meinen Stärken.		
		Durchschnittswert „Optimismus“:
Kontrollüberzeugung: Situationen beeinflussen	„Schenkt dir das Leben Zitronen, mach Limonade daraus.“	
Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.		

<p>Ich übernehme Verantwortung für meine Misserfolge genauso wie für meine Erfolge. Ich sehe mich nicht als Opfer der Umstände, sondern als Gestalter meines Lebens.</p>		
<p>Ich finde und nutze jeden noch so kleinen Handlungsspielraum.</p>		
		<p>Durchschnittswert „Kontrollüberzeugung“:</p>
<p>Kohärenzgefühl: Anforderungen ohne Wenn und Aber angehen</p>	<p>„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“</p>	
<p>Ich weiß sehr genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll – statt nur zu wissen, was ich nicht will.</p>		
<p>Ich habe neben meiner Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.</p>		
		<p>Durchschnittswert „Kohärenzgefühl“:</p>

Soziale Unterstützung: Beziehungen aufbauen	„Geteiltes Leid, ist halbes Leid.“	
Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem persönlicher Austausch möglich ist.		
Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.		
		Durchschnittswert „Soziale Unterstützung“:

Auswertung

Wie ist Ihr Test ausgefallen? Die wenigsten Menschen werden in allen Kategorien die glatte 10 erreichen. Wenn Sie im mittleren Bereich 5 bis 7 liegen, sind Sie schon ganz gut. Je weniger Punkte Sie sich für die Schutzfaktoren gegeben haben, desto stärker sollten Sie Ihren Fokus auf die Bearbeitung dieser Aspekte legen.

[Quelle: Katharina Maehrlein: Die Bambusstrategie, Offenbach: Gabal Verlag, 2013; Jutta Heller: Resilienz, München: Gräfe und Unzer Verlag, 2013]
Mit freundlicher Genehmigung businnes-wissen.de