

Wie resilient sind Sie?

(Quelle: al Siebert: The Resilience Advantage. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco 2005)

Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die Menschen seelische Stärke und Widerstandskraft verleihen.

Ziel:

Im folgenden Selbsttest sind diese besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften enthalten. Sie können hier prüfen, wie stark Ihre persönliche Resilienz ausgeprägt ist bzw. welche Bereiche noch gestärkt werden könnten. Durch das Beantworten der Fragen erhalten Sie auch ein genaueres Bild, was konkret persönliche Resilienz ausmacht.

Bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

- | | | | |
|----------|-------------------------|----------|--------------------|
| 1 Punkt | – kaum zutreffend | 2 Punkte | – etwas zutreffend |
| 3 Punkte | – weitgehend zutreffend | 4 Punkte | – zutreffend |
| 5 Punkte | – sehr zutreffend | | |

Fragen:

1. In Krisenzeiten oder chaotischen Situationen bewahre ich die Ruhe und konzentriere mich auf nützliche Gegenmaßnahmen.
Punkte:
2. Meistens bin ich optimistisch. Ich betrachte Schwierigkeiten als vorübergehend und erwarte, dass ich sie meistere.
Ich glaube, dass die Dinge gut ausgehen werden.
Punkte:
3. Ich kann einen hohen Pegel an Ungewissheit und Ambiguität (Mehrdeutigkeit) aushalten.
Punkte:
4. Ich stelle mich schnell auf neue Situationen ein und kann mich schnell von Niederlagen erholen.
Punkte:
5. Ich bin spielerisch. Ich kann über mich selbst lachen und bin leicht zu amüsieren.
Punkte:

Bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

1 Punkt – kaum zutreffend

2 Punkte – etwas zutreffend

3 Punkte – weitgehend zutreffend

4 Punkte – zutreffend

5 Punkte – sehr zutreffend

6. Ich kann mich emotional von Verlusten und Genickschlägen erholen.

Punkte:

7. Ich habe Freunde, mit denen ich reden kann.

Ich kann meine Gefühle ausdrücken und um Hilfe bitten.

Punkte:

8. Ich fühle mich selbstbewusst und weiß, wer ich bin.

Punkte:

9. Ich bin neugierig und will wissen, wie Dinge funktionieren.

Punkte:

10. Ich ziehe wertvolle Erkenntnisse aus eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen anderer.

Punkte:

11. Ich bin gut im Problemlösen. Ich kann analytisch, kreativ und praktisch denken.

Punkte:

12. Ich will, dass die Dinge gut funktionieren und werde oft um Rat gefragt.

Punkte:

13. Ich bin flexibel: Ich bin optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und selbstsüchtig – je nach Situation.

Punkte:

14. Ich bin immer ich, aber ich merke, dass ich verschieden mit verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen umgehen kann.

Punkte:

15. Ich bin effektiver, wenn ich frei und selbständig arbeiten kann.

Punkte:

Bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

1 Punkt – kaum zutreffend

2 Punkte – etwas zutreffend

3 Punkte – weitgehend zutreffend

4 Punkte – zutreffend

5 Punkte – sehr zutreffend

16. Ich habe eine gute Menschenkenntnis und vertraue auf meine Intuition.

Punkte:

17. Ich kann gut zuhören und mich in andere einfühlen.

Punkte:

18. Ich bewerte andere nicht und komme gut mit verschiedenen Menschen aus.

Punkte:

19. Ich bin beständig. Ich halte in schwierigen Zeiten durch.

Punkte:

20. Ich bin durch schwierige Erfahrungen stärker geworden und habe mich entwickelt.

Punkte:

21. Ich konnte schon mal Unglück in Glück umwandeln und konnte Nützliches aus schlechten Erfahrungen ableiten.

Punkte:

Gesamtpunkte:

Auswertung:

Gesamtpunkte **über 90:**

Sie können schwierige Situationen gut meistern. Ihre Resilienz ist stark ausgeprägt.

Gesamtpunkte von **70 - 89:**

Ebenfalls ausgeprägte Resilienz. Sie sind bereits sehr selbstbewusst und zeigen in den meisten Situationen Widerstandskraft.

Gesamtpunkte von **50 - 69:**

Sie besitzen die Fähigkeit zur Resilienz, diese kommt aber noch nicht recht zum Tragen. Etwas mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten kann hier nicht schaden.

Gesamtpunkte **unter 50:**

Für Sie dürfte das Leben oft schwierig sein. Es kann sein, dass Sie mit Druck nicht gut umgehen können. Sie können schlechte Erfahrungen nichts Nützliches abgewinnen. Sie fühlen sich verletzt, wenn Menschen Sie kritisieren. Manchmal fühlen Sie sich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn dies auf Sie zutrifft, sind Ihre Resilienzfähigkeiten noch nicht stark ausgeprägt, können aber trainiert werden.

