

RESILIENZTEST

Wie belastbar bin ich?

Zum Einstieg

Wie haben Sie bisher für sich schwierige Situationen bewältigt?

Wie gehen Sie generell mit Lebenskrisen um, ohne an Ihrer Seele Schaden zu tragen?

Können Sie schwierige Situationen für Ihre eigene Entwicklung nutzen? Können Sie diese als Herausforderung sehen, statt in Selbstmitleid zu versinken?

Kreuze an, wie sehr die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

☐ trifft zu	☐ eher zu	☐ eher nicht	☐ trifft nicht zu
1			
Ich glaube, mein Schicksal selbst in der Hand zu haben. ☐ ☐ ☐ ☐			
2			
Ich komme über Hindernisse hinweg, egal wie groß sie sind. ☐ ☐ ☐ ☐			
3			
Ich kann das Negative in meinem Leben akzeptieren. ☐ ☐ ☐ ☐			
4			
Trotz Misserfolge halte ich mich für einen wertvollen Mensch. ☐ ☐ ☐ ☐			
5			
Ich habe ein klares Ziel für mein Leben vor Augen. ☐ ☐ ☐ ☐			
6			
Ich habe einen starken Glauben an die eigenen Fähigkeiten. ☐ ☐ ☐ ☐			
7			
Ich habe gute Freunde, auf die ich mich verlassen kann. ☐ ☐ ☐ ☐			
8			
Wenn mal etwas nicht klappt versuche ich es einfach noch einmal. ☐ ☐ ☐ ☐			
9			
Jeder Mensch ist für sein Glück verantwortlich. Das ist mein Lebensmotto. ☐ ☐ ☐ ☐			
10			
Ich kenne meine Stärken und bin stolz darauf. ☐ ☐ ☐ ☐			
11			
Ich bin unter Stress leistungsfähiger und kann mit Druck gut umgehen. ☐ ☐ ☐ ☐			

12

Ich glaube selbst in einer Krise daran, dass sich alles zum Guten wenden wird.

☐ ☐ ☐ ☐

13

Bei Problemen suche ich aktiv nach einer Lösung und finde sie auch.

☐ ☐ ☐ ☐

Meine Gedanken

Was fällt mir an meinen Antworten auf?

Welche Stärke möchte ich besonders nutzen?
