

FRAGEBOGEN RESILIENZ

I Resilienz-Selbstcheck (nach Siebert, 2005)

Schätzen Sie sich selbst zu folgenden Kriterien ein:

Situation	Einschätzung 1-5 (1= trifft gar nicht zu; 5= trifft vollständig zu)
In einer Krise oder chaotischen Situationen beruhige ich mich selbst, konzentriere mich auf das, was ich sinnvoll tun kann.	
Normalerweise bin ich optimistisch. Ich sehe Schwierigkeiten als vorübergehend an. Ich akzeptiere sie und glaube, dass es gut ausgehen wird.	
Ich halte Ungewissheit und Unentschiedenheit gut aus.	
Ich passe mich schnell an neue Entwicklungen an. Von Schwierigkeiten erhole ich mich schnell.	
Ich bin spielerisch unterwegs. In schwierigsten Situationen behalte ich meinen Humor, kann über mich selbst lachen und bin schnell für Späße zu haben.	
Ich bin in der Lage mich von Verlusten und Rückschlägen emotional zu erholen. Mit Freunden kann ich darüber sprechen. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und auch andere um Hilfe bitten.	
Ich fühle mich selbstsicher, habe ein gutes Verhältnis zu mir und ein gesundes Selbstbild.	
Ich bin neugierig ich stelle viele Fragen. Ich will wissen, wie Dinge funktionieren. Ich mag es, neue Wege zu entdecken, wie ich etwas tun kann	
Wertvolle Erkenntnisse gewinne ich aus persönlichen Erfahrungen und aus Erfahrungen anderer.	
Ich bin gut darin Probleme zu lösen ich kann analytisch kreativ und praktisch denken.	
Ich bringe Dinge gut auf den Weg darum werde ich oft gebeten, Gruppen oder Projekte zu leiten.	
Ich bin sehr flexibel und fühle mich mit meinen Gegensätzen wohl. Ich kann beides sein optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und egoistisch.	
Ich bin immer ich selbst, aber ich habe festgestellt, dass ich mit unterschiedlichen Leuten und in verschiedenen Situationen immer auch anders bin.	
Lieber bearbeite ich ohne eine schriftliche Stellenbeschreibung. Ich bin effektiver, wenn ich den Eindruck habe das tun zu können, was sich jeweils in einer Situation richtig halte.	
Ich nehme Menschen gut wahr und ich vertraue meine Intuition.	
Ich höre gut zu und habe auch Einfühlungsvermögen.	
Ich bin sehr standhaft in harten Zeiten und halte ich mich gut. Ich bin in der Lage gut mit anderen zusammenzuarbeiten.	
Schwierige Erfahrungen haben mich stärker gemacht.	
Ich konnte schon Glück im Unglück erleben und das Gute an schlechten Erfahrungen.	

Gesamtpunktzahl _____

FRAGEBOGEN RESILIENZ

II Resilienz-Selbstcheck - Auflösung

Wenn Sie den Check gemacht haben, interessiert Sie vielleicht auch die Auswertung.

Eine **niedrige Punktzahl (unter 50)** zeigt, dass das Leben für Sie vermutlich schwierig ist, und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich schnell verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich hilflos.

Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die eine höhere Punktzahl haben und sprechen Sie über verschiedenen Haltungen und Herangehensweisen. Versuchen Sie, Resilienz-Übungen umzusetzen oder ein Resilienz-Coaching zu machen.

Mit **50 - 69 Punkten** sind Sie schon ziemlich gut unterwegs. Vielleicht unterschätzen Sie sich sogar. Es gibt mehr Menschen, die sich unterschätzen als jene die sich überschätzen. Teilen Sie ihre Erfahrungen mit anderen und tragen Sie so vielleicht dazu bei dass es zu mehr Resilienz in Ihrem Umfeld kommt.

Mit einer mittleren **Punktzahl (70-89)** liegen Sie recht gut und das ist sehr erfreulich. Das Ergebnis zeigt, dass Sie von der Beschäftigung mit Resilienz eine Menge lernen und noch selbstsicherer werden können.

Eine hohe **Punktzahl (mehr als 90)** bedeutet, dass Sie schon ziemlich gut darin sind mit Rückschlägen im Leben umzugehen. Für Sie kann es darum gehen, vieles zu bestätigen dass Sie schon richtig machen und - weil Sie es ja mögen, immer wieder etwas dazulernen - vielleicht sogar noch besser zu machen.

III Überprüfung der Selbsteinschätzung

Überprüfen Sie ihre Selbsteinschätzung, indem Sie nachfolgende Bonusfragen beantworten:

- Hatte Ihr Sinn für Humor schon mal in Schwierigkeiten gebracht?
- Haben Sie schon einmal Fragen gestellt, die Sie in Schwierigkeiten gebracht haben?
- Wurde Ihnen schon mal von jemandem vorgeworfen, dass Sie die schlechte Angewohnheit hätten mögliche Probleme vorauszudenken?
- Haben Sie schon mal Konfliktpartner irritiert, indem Sie deren gegensätzliche Sichtweise verstehen konnten?

Geben Sie sich für **jedes JA** auf die obigen Fragen einen Zusatzpunkt.

Weitere Überprüfungsmöglichkeit:

Lassen Sie Personen, die Sie gut kennen, diesen Fragebogen für Sie ausfüllen. Besprechen Sie anschließend Unterschiede in der Einschätzung und hören Sie aufmerksam zu was Ihnen diese Menschen sagen.