Resilienz - Selbsttest

*) 1 trifft gar nicht zu – 5 trifft voll zu

1. Säule: Erfolg selbst definieren und Fokus auf das Machbare richten	0	1	2	3	4	5
• Ich orientiere mich an meinen persönlichen Bedürfnissen.	○	○	○	○	○	○
• Ich bin mir meiner „Werte“ bewusst und handle danach.	○	○	○	○	○	○
• Ich agiere zielorientiert.	○	○	○	○	○	○
• Ich weiß was ich möchte, statt immer zu sagen, was ich nicht will.	○	○	○	○	○	○
• Ich richte meinen Fokus auf das Machbare.	○	○	○	○	○	○
• Ich suche Herausforderungen und vermeide sie nicht.	○	○	○	○	○	○
• Ich akzeptiere, dass Konflikte, Belastungen und Niederlagen zum Leben gehören.	○	○	○	○	○	○
• Ich verfolge meine Ziele flexibel.	○	○	○	○	○	○
• Ich vergleiche mich nicht mit anderen.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann mich von Vergangenem lösen und kann die Vergangenheit ruhen lassen.	○	○	○	○	○	○
2. Säule: Ich agiere pro-aktiv	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich agiere – wann immer möglich – pro-aktiv und nutze dadurch vorhandene Spielräume.	○	○	○	○	○	○
• Ich investiere ausreichend Zeit in strategisch wichtige Aufgaben.	○	○	○	○	○	○
3. Säule: Gesundes Selbstbewusstsein	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich kann meine Stärken und Schwächen realistisch einschätzen.	○	○	○	○	○	○
• Ich vertraue bei meinen Entscheidungen auf meine Intuition und mein Bauchgefühl.	○	○	○	○	○	○
• Ich lasse mich auf Neues ein.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann es nicht jedem recht machen und kann „nein“ sagen.	○	○	○	○	○	○
• Authentizität ist mir wichtig und ich bleibe mir selbst treu.	○	○	○	○	○	○
• Ich packe Arbeiten mit Zuversicht an.	○	○	○	○	○	○
• Ich lasse mich durch Rückschläge nicht so leicht entmutigen.	○	○	○	○	○	○
• Ich vertrete meine Positionen und meine berechtigten Interessen selbstbewusst.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann mich klar abgrenzen, wenn etwas gegen meine berechtigten Bedürfnisse oder Interessen geht.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann Fehler zugeben.	○	○	○	○	○	○
• Ich bin nicht zu stolz, um mir Rat einzuholen, wenn ich nicht weiter weiß.	○	○	○	○	○	○
• Ich bleibe auch in Konfliktsituationen ruhig und gelassen.	○	○	○	○	○	○

4. Säule: Gemeinsamkeit und Verbundenheit	0	1	2	3	4	5
• Ich kann mich empathisch in die Gedanken und Gefühle meiner Gesprächspartner hineinversetzen.	○	○	○	○	○	○
• Ich strebe bei Diskussionen Lösungen an, mit denen alle zufrieden sein können.	○	○	○	○	○	○
• Ich pflege tiefe und vertrauensvolle Beziehungen im privaten Umfeld.	○	○	○	○	○	○
• Ich pflege tiefe und vertrauensvolle Beziehungen im beruflichen Umfeld.	○	○	○	○	○	○
• Ich habe ein Netzwerk, in dem wir gegenseitige Unterstützung pflegen.	○	○	○	○	○	○
• Natur ist mir wichtig, ich fühle mich mit ihr verbunden.	○	○	○	○	○	○
5. Säule: Ich schärfe kontinuierlich „meine Säge“	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich entwickle kontinuierlich meine Kompetenzen weiter.	○	○	○	○	○	○
• Ich hole Feedback ein.	○	○	○	○	○	○
• Anregungen und Erfahrungen setze ich in neue Verhaltensweisen um.	○	○	○	○	○	○
6. Säule: Ich bin bewusst und selbst-reflektiert.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich reflektiere bewusst, ob ich gemäß meinen Vorstellungen lebe (privat und beruflich).	○	○	○	○	○	○
• Ich reflektiere meine Einschätzung und mein Handeln. Bei Bedarf bewerte ich eine Situation neu.	○	○	○	○	○	○
• Ich genieße meine Erfolge und nutze sie als Ressource.	○	○	○	○	○	○
• Ich genieße bewusst das Leben und gönne mir auch mal was.	○	○	○	○	○	○
• Ich nehme meine Gefühle wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.	○	○	○	○	○	○
• Ich kenne meine Leistungsgrenzen bzw. ich nehme sie wahr und achte auf mich.	○	○	○	○	○	○
• Ich setze mich bewusst mit meinem „inneren Kritiker“ und mit meinen Antreibern auseinander.	○	○	○	○	○	○
• Ich pflege Achtsamkeit.	○	○	○	○	○	○
7. Säule: Ich habe eine positive Grundeinstellung	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich habe eine optimistische Grundhaltung.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann über mich selber lachen und habe Humor.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann mich über Kleinigkeiten freuen.	○	○	○	○	○	○
• Ich führe einen positiven und wertschätzenden inneren Dialog.	○	○	○	○	○	○
• Ich sehe weniger die Probleme, sondern konzentriere mich auf mögliche Lösungen.	○	○	○	○	○	○

8. Säule: Vitalität	0	1	2	3	4	5
• Ich kann mich gut konzentrieren, auch wenn ich unter Druck stehe.	○	○	○	○	○	○
• Ich habe einen guten Schlaf.	○	○	○	○	○	○
• Ich fühle mich körperlich fit, belastbar und kräftig.	○	○	○	○	○	○
• Ich betätige mich regelmäßig sportlich bzw. körperlich.	○	○	○	○	○	○
• Ich gönne mir schon mal was – zum Beispiel um den Tag abzurunden.	○	○	○	○	○	○
9. Säule: Selbstwirksamkeit	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Ich fühle mich nicht als Opfer, sondern ich bin der aktive Gestalter meines Lebens.	○	○	○	○	○	○
• Ich übernehme Verantwortung für meine Erfolge und Misserfolge.	○	○	○	○	○	○
• Chancen, die sich mir bieten, nutze ich.	○	○	○	○	○	○
• Es gelingt mir, mein Leben im Wesentlichen nach meinen Vorstellungen zu gestalten.	○	○	○	○	○	○
10. Säule: Arbeitsumfeld	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
• Meine Arbeit entspricht meinen Talenten und Stärken.	○	○	○	○	○	○
• Ich kann selbst entscheiden und planen.	○	○	○	○	○	○
• Ich erhalte Lob und Wertschätzung.	○	○	○	○	○	○
• Während meiner Arbeitszeit schaffe ich das vorgegebene/nötige Pensum.	○	○	○	○	○	○
• In meiner Arbeit sehe ich einen Sinn, ich leiste einen wichtigen Beitrag.	○	○	○	○	○	○

Quelle: SmarterLife, 2016 (für Buch zur Resilienz, noch unveröffentlicht)