

Testen Sie Ihre Stehaufmännchen-Fähigkeiten!

Bitte kreuzen Sie zutreffendes an:	↔ trifft nicht zu	trifft voll zu ↔					
1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Ich mag mich.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. Ich bin entschlossen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. Normalerweise kann ich die Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

→ Bitte kreuzen Sie für jede Aussage die zutreffende Zahl an (1 = trifft nicht zu, 7 = trifft voll zu).

→ Addieren Sie nun bitte die angekreuzten Werte zu einer Gesamtpunktzahl und lesen Sie bei der entsprechenden Punktzahl nach, wie stark Ihre Resilienz ausgeprägt ist:

13-52 Punkte:

Ihre Resilienz ist nicht allzu stark ausgeprägt. Das muss Sie jedoch nicht beunruhigen, denn das heißt keinesfalls, dass Sie die Belastungen des Lebens nicht bewältigen können. Allerdings kann es sein, dass Sie in besonders schwierigen Situationen und Lebensphasen womöglich eher Unterstützung benötigen. Es gibt jedoch auch viele Möglichkeiten die eigene Resilienz zu stärken. Das Erlernen von Entspannungstechniken und Strategien zur Stressbewältigung können zum Beispiel hilfreich sein, denn wer ausgeglichener und gelassener ist, ist auch psychisch widerstandsfähiger.

53-72 Punkte:

Es ist bei Ihnen von einer durchschnittlichen Resilienz auszugehen. Ihre psychische Widerstandsfähigkeit reicht in der Regel also aus, um auch schwierige Situationen in den Griff zu meistern, ohne dass Sie gleich aus der Bahn geworfen werden. Sie sind psychisch stark genug, um auch bei einschneidenden persönlichen Erlebnissen nach gewisser Zeit von selbst wieder auf die Beine zu kommen.

73-91 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! Sie verfügen über eine sehr ausgeprägte, überdurchschnittliche Resilienz – besitzen also offenbar die Fähigkeit, auch auf extreme Belastungen und Schicksalsschläge angemessen zu reagieren, sie zu verarbeiten und gut wegzustecken. Sie wirft so schnell also nichts um.