

## Fragebogen Resilienzfaktoren

Kreuzen Sie an:

**0** entspricht: ich bin mir **nicht sicher**, mal so mal so

**-** entspricht: das trifft **weniger bis gar nicht** auf mich zu

**+** entspricht: das trifft **stärker bis sehr stark** auf mich zu

	-2	-1	0	+1	+2
<b>1. ZIELORIENTIERUNG</b>					
Ich habe konkrete Lebensziele, verfolge sie konsequent und freue mich darauf, sie zu erreichen.					
Ziele zu haben, gibt mir Orientierung im Alltag und ein gutes Gefühl.					
Auch Ziele, die von außen kommen, verfolge ich mit der gleichen Konsequenz wie meine eigenen.					
Bevor ich beginne, meine Ziele umzusetzen, überprüfe ich sie sehr genau auf ihre Machbarkeit und Sinnhaftigkeit.					
<b>2. LÖSUNGSORIENTIERUNG</b>					
Es fällt mir leicht, aus dem Problemdenken ins Lösungsdenken zu wechseln.					
Es fällt mir leicht, unterschiedliche Lösungsideen zu entwerfen und einen Plan B in Reserve zu haben.					
Es fällt mir leicht, Prioritäten zu erkennen, mich nicht zu verzetteln und der Reihe nach abzuarbeiten.					
Es fällt mir leicht, auch mal abzuwarten, wie sich die Dinge entwickeln oder wie andere zu einer Lösung beitragen.					
<b>3. AKZEPTANZ</b>					
Es ist mir bewusst, was in meinem Leben aktuell eine Herausforderung darstellt.					
Ich weiß wann mein Handeln angebracht ist und wann es besser ist, sich mit bestimmten Aspekten anzufreunden.					
Krisen sind für mich Möglichkeiten, positive Veränderungen in mein Leben vorzunehmen.					
Ich bin gegenüber Veränderungen offen und weiß, dass es nicht immer so läuft, wie ich es gerne hätte.					
<b>4. SELBSTREGULATION</b>					
Ich spüre gut, wie es mir geht und kenne meine Bedürfnisse und Grenzen.					
Es gelingt mir, mich gegenüber Menschen oder Situationen, die mir nicht guttun, abzugrenzen.					

Ich kann gut abschalten und meine Gedanken in eine positive Richtung oder zur Ruhe bringen.					
Ich kann meine Emotionen angemessen ausdrücken und Überreaktionen verhindern.					
<b>5. ROLLENVERANTWORTUNG</b>					
Ich bin mir meiner unterschiedlichen Rollen in meinem Lebensalltag bewusst.					
Die Rollen, die ich im Leben einnehme, geben mir Zufriedenheit.					
Innere und äußere Rollenkonflikte, die sich ergeben, kann ich immer lösen.					
Ich übernehme nur an den Stellen Verantwortung, an denen ich tatsächlich verantwortlich bin.					
<b>6. OPTIMISMUS</b>					
Ich habe ein positives Selbstbild und weiß, was ich kann und wofür ich geschätzt werde.					
Ich habe Vertrauen ins Leben und gehe grundsätzlich erst einmal vom Guten aus.					
In den meisten Situationen weiß ich wie ich mich verhalten soll, damit ein positives Ergebnis zustande kommt.					
Im Alltag gelingt es mir, kleine Momente des Glücks zu erleben und mich daran zu erfreuen.					
<b>7. NETZWERKORIENTIERUNG</b>					
Ich habe Menschen um mich, denen ich vertraue und auf die ich mich verlassen kann.					
Grundsätzlich habe ich Vertrauen in meine privaten und beruflichen Beziehungen.					
Ich kenne Menschen, die mich bei privaten oder beruflichen Problemen unterstützen.					
Ich tausche mich gerne mit anderen aus und profitieren in gleichem Maß davon, wie auch andere von mir profitieren.					
<b>8. NEUROSENSITIVITÄT/HOCHSENSIBILITÄT</b>					
Ich habe eine gute Selbstwahrnehmung und kenne meine empfindsamen Aspekte.					
Ich plane achtsam, um mein Reiz-Level auf einem angenehmen Niveau zu halten.					
Ich kann unterscheiden was meins ist und was nicht und mich gut abgrenzen.					
Ich kenne meine Begabungen/Kompetenzen und habe eine objektive Sicht auf meine Leistungen.					

### Auswertung der Resilienzfaktoren:

0- bis Minus-Bereich. Ihre Resilienz bietet Entwicklungspotenzial  
Plus-Bereich: Ihre Resilienz ist gut, könnte evtl. gestärkt werden