

## RESILIENZ-TEST

*Der Sturm wird stärker!?! –*

*Macht nichts, ich auch. (Pippi Langstrumpf)*



Wie stark ist deine Fähigkeit mit Veränderungen umzugehen? Wie selbstsicher vertraust du auf dich, dein Leben zu meistern? Kreuze an 0 = gar nicht / 10 = sehr

1. Ich empfinde mein Leben als lebenswert und sinnvoll.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Ich empfinde mich nicht als Opfer meiner Umstände, sondern als Gestalterin meines Lebens.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Ich glaube an mich und kenne meine Fähigkeiten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Ich kann Emotionen in meinem Leben zulassen, ohne dass sie mich überfluten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Ich verbringe regelmäßig schöne Zeiten mit den Menschen, die mir am Herzen liegen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Ich bin flexibel und kann mich gut an neue Situationen anpassen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Ich kann aus vergangenen Krisen lernen und diese Fähigkeiten für meine Zukunft positiv nutzen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht ändern kann.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Ich bin mir wichtig und achte auf meine körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse (z.B. nach Ruhe, Bewegung, neuen Inputs, sozialen Kontakten...).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Ich mache realistische Pläne und setze diese in meinem Leben um.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Ich habe Menschen in meinem Umfeld, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und mich darin bestärken, dass ich mein Leben meistern kann.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und kann für sie eintreten, um sie mir zu erfüllen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## RESILIENZ-TEST

*Der Sturm wird stärker!?! –  
Macht nichts, ich auch. (Pippi Langstrumpf)*



### AUSWERTUNG

Je höher die Punktezahl, desto höher ist deine Fähigkeit auf alle Veränderungen des Lebens selbstbestimmt zu reagieren und nicht in ihnen unterzugehen.

ab 100 Punkten

Du lebst dein Leben selbstbestimmt und flexibel. Du kannst deine Segel dem Wind entsprechend setzen, um deine selbstgesetzten Ziele zu erreichen, ohne dabei dein Wohlbefinden aus den Augen zu verlieren.

75-99 Punkte

Du kennst dich selbst und hast vertrauen in dein Leben. Veränderungen kannst du meist gut meistern. Sieh dir deine Antworten mit wenigen Punkten an, um Bereiche zu erkennen, die du noch verbessern kannst, um dich zu stärken.

50-74 Punkte

Vermutlich fühlst du dich manchmal von den Ereignissen in deinem Leben sehr gefordert. Das kann dir Stress und Sorgen machen, die deine Lebenszufriedenheit beeinträchtigen. Fragen, die du mit wenigen Punkten beantwortest hast, zeigen dir auf, was du ändern solltest, um dein Wohlbefinden zu verbessern.

unter 49 Punkte

Du fühlst dich vermutlich oft wie ein Blatt im Wind, das dem Wetter ausgeliefert ist. Folgendes kann dich stärken:

- \*Um dein Leben selbstbestimmt und mit mehr Lebensfreude zu leben, tut es gut, dich und deine Fähigkeiten besser kennenzulernen. Kennst du deine Stärken, kannst du diese gezielt einsetzen.
- \*Mache realistische Pläne und setze diese um. Es stärkt dein Selbstbewusstsein, wenn du deine Ziele erreichst. Kleine Ziele reichen anfangs vollkommen aus!
- \*Um dein Selbstbewusstsein zu verbessern, finde Menschen und Gruppen mit ähnlichen Erfahrungen und Interessen, die dich auf deinem Weg unterstützen. Umgib dich mit Menschen, die das Gute in dir sehen und die Freude am Leben haben. Vermeide Menschen, die deine Sorgen verstärken und Treffen, nach denen du dich ausgelaugt fühlst.
- \*Lerne deine Bedürfnisse besser kennen. Was brauchst du, um dich ausgeglichener zu fühlen? Welche Bewegung und Nahrung tun dir gut? Wie viel Ruhe brauchst du? Wie viel Kontakt mit anderen Menschen tut dir gut?
- \*Stelle dich selbst und deine Bedürfnisse immer wieder an die erste Stelle in deinem Leben. Geben und Nehmen sollte ausgeglichen sein. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern nennt sich SELBSTLIEBE.



*Leben ist Veränderung! sagte die Raupe und wurde zum Schmetterling.*

Mehr zum Thema Resilienzförderung auf der Website der American Psychological Association unter <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>