


Wie resilient bin ich?*

 **Anleitung:** Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5
(1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu).

1. Akzeptanz & Stressbewältigung

- 1 Ich kann mich schnell an Veränderungen anpassen.
- 2 Wenn ich Fehler mache, kann ich daraus lernen, ohne mich selbst zu verurteilen.
- 3 In stressigen Situationen bleibe ich ruhig und handlungsfähig.

2. Lösungsorientierung & Selbstwirksamkeit

- 4 Ich glaube daran, dass ich Probleme eigenständig lösen kann.
- 5 Auch wenn etwas nicht nach Plan läuft, finde ich einen neuen Weg.
- 6 Ich übernehme Verantwortung für meine Reaktionen und Entscheidungen.

3. Emotionale Regulation & Umgang mit Herausforderungen

- 7 Ich lasse mich von Misserfolgen nicht dauerhaft entmutigen.
- 8 Ich kann mit Kritik umgehen, ohne mich persönlich angegriffen zu fühlen.
- 9 Ich erkenne und akzeptiere meine eigenen Grenzen.


4. Soziale Unterstützung & Netzwerk

- 10 Ich habe Menschen, denen ich vertrauen kann, wenn ich Hilfe brauche.
- 11 Ich scheue mich nicht, Unterstützung von anderen anzunehmen.
- 12 Ich pflege aktiv Beziehungen, die mir guttun.

5. Optimismus & positives Mindset

- 13 Ich glaube daran, dass sich Herausforderungen langfristig lösen lassen.
- 14 Ich sehe Rückschläge als Gelegenheit, etwas Neues zu lernen.
- 15 Ich habe persönliche Ziele, die mir Motivation und Sinn geben.

Auswertung:

- **60–75 Punkte: Sehr resilient!** Du gehst mit Herausforderungen souverän um.
- **45–59 Punkte: Gut!** Du hast eine starke Basis, kannst aber noch gezielt an einzelnen Bereichen arbeiten.
- **30–44 Punkte: Ausbaufähig.** Resilienz ist trainierbar – gezielte Strategien können dir helfen, deine Widerstandskraft zu stärken.
- **Unter 30 Punkte: Achtung!** Deine Resilienz ist schwach – doch mit den richtigen Methoden kannst du dich gezielt weiterentwickeln.
-  **Wissenschaftliche Basis**

* Dieser Test orientiert sich an:

 **Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993).** Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale.

 **Antonovsky, A. (1996).** The sense of coherence: A historical and future perspective.