

# Resilienztest

Lies Dir die Fragen in Ruhe durch & nimm Dir Zeit bei der Einschätzung. Schätze auf einer Skala von 1 - 10 ein, inwiefern die Aussage auf Dich zutrifft.  
1= trifft überhaupt nicht zu / 10= trifft vollkommen zu

01	Ich kann mich schnell von Rückschlägen erholen & meine Motivation wiederfinden.	<input type="checkbox"/>
02	Ich bin in der Lage, meine Emotionen in schwierigen Situationen gut zu regulieren.	<input type="checkbox"/>
03	Ich sehe Herausforderungen & Probleme als Gelegenheit zum Wachstum & zur persönlichen Entwicklung.	<input type="checkbox"/>
04	Ich habe ein gutes Unterstützer-Netzwerk, auf das ich mich in schiefen Zeiten verlassen kann.	<input type="checkbox"/>
05	Ich bin flexibel & kann mich gut an Veränderungen anpassen.	<input type="checkbox"/>
06	Ich habe ein starkes Selbstvertrauen & glaube an meine Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>
07	Ich kann gut mit Stress umgehen & finde effektive Wege, um mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/>
08	Ich setze mir realistische Ziele & arbeite kontinuierlich daran, sie zu erreichen.	<input type="checkbox"/>
09	Ich bin in der Lage, meine Gedanken & Perspektiven zu reflektieren & gegebenenfalls anzupassen.	<input type="checkbox"/>
10	Ich kann gut für mich selbst sorgen & achte auf meine körperliche & geistige Gesundheit.	<input type="checkbox"/>
11	Ich bin in der Lage, Hilfe von anderen anzunehmen & gegebenenfalls um Unterstützung zu bitten.	<input type="checkbox"/>
12	Ich bin in der Lage, negative Informationen oder Ereignisse zu ertragen, sie zu hinterfragen & konstruktiv mit ihnen umzugehen.	<input type="checkbox"/>
13	Ich habe eine positive Lebenseinstellung & kann auch in schwierigen Zeiten Hoffnung & Optimismus bewahren.	<input type="checkbox"/>
	<b>Total Punkte</b>	<input type="checkbox"/>

# Resilienztest- Auswertung

Addiere Deine Punkte aus den 13 Aussagen und teile das Ergebnis durch 13, um Deinen Durchschnittswert zu erhalten.

**Stark (8-10):** Herzlichen Glückwunsch! Deine Resilienz ist sehr hoch, und Du bist gut gerüstet, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Stressbewältigung ist für Dich oft kein Problem. Denke jedoch daran, Deine Fähigkeiten weiterhin zu fördern und Dich neuen Herausforderungen zu stellen, um Deine Resilienz noch weiter zu stärken und/oder zu erhalten.

**Mittel (4-7):** Deine innere Widerstandskraft ist auf einem durchschnittlichen Niveau. Du hast bereits einige gute Fähigkeiten, um mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen, aber es gibt noch Raum für Verbesserungen.

Identifiziere die Bereiche, an denen Du gezielt arbeiten möchtest, um Deine Resilienz zu trainieren.

**Schwach (1-3):** Deine Resilienz ist momentan eher schwach ausgeprägt. Das bedeutet, dass Du möglicherweise Schwierigkeiten hast, mit Stress, Krisen und Herausforderungen umzugehen. Aber keine Sorge, Resilienz kann gezielt trainiert und verbessert werden! Beginne damit, Deine persönlichen Stärken und Ressourcen zu erkennen und gezielt an den Bereichen zu arbeiten, in denen Du Dich am meisten verbessern möchtest.