

Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

	Nr.	1	2	3	4	5
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll.	1					
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	2					
Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin.	3					
Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann.	4					
Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt.	5					
Ich bin körperlich fit und gesund.	6					
Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann.	7					
Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert.	8					
Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.	9					
Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe.	10					
Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung.	11					
Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste.	12					
Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten.	13					
Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann.	14					
Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen.	15					
Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert.	16					

Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen.	17					
Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen.	18					
Wenn ich mich in Alltagssorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen.	19					
Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen.	20					
Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen.	21					

Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

Bereich (Fragen)	Meine Punkte	Geringe Resilienz	Suboptimale Resilienz	Mittlere Resilienz	Hohe Resilienz	Herausragende Resilienz
Sinn (Fragen 1,8,15)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstwert (Fragen 3,10,17)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Einstellung (Fragen 4,11,18)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Dankbarkeit (Fragen 5,12,19)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Fitness (Fragen 6,13,20)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Beziehungen (Fragen 7,14,21)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Summe		21-34	35-55	56-76	77-97	98-105

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.