TESTFRAGEN: WIE RESILIENT SIND SIE?

Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die Menschen seelische Stärke verleihen. Im folgenden kleinen Selbsttest sind diese besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften enthalten. Sie können damit prüfen, wie stark Ihre Resilienz ausgeprägt ist beziehungsweise welche Bereiche noch gestärkt werden könnten. Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

1 Punkt: kaum zutreffend - 2 Punkte: etwas zutreffend - 3 Punkte: weitgehend zutreffend - 4 Punkte: zutreffend - 5 Punkte: sehr zutreffend

|  |  |
| --- | --- |
| In Krisenzeiten oder chaotischen Situationen bewahre ich die Ruhe und konzentriere mich auf nützliche Gegenmaßnahmen. | Ich bin effektiver, wenn ich frei und selbständig arbeiten kann. |
| Meistens bin ich optimistisch. Ich betrachte Schwierigkeiten als vorübergehend, erwarte, dass ich sie meistere, und glaube, dass die Dinge gut ausgehen werden. | Ich habe eine gute Menschenkenntnis und vertraue auf meine Intuition. |
| Ich kann einen hohen Pegel an Ungewissheit und Unklarheit aushalten. | Ich kann gut zuhören und mich in andere einfühlen. |
| Ich stelle mich schnell auf neue Situationen ein. Ich kann mich schnell von Niederlagen erholen. | Ich bewerte andere nicht und komme gut mit verschiedenen Menschen aus. |
| Ich bin spielerisch. Ich kann über mich selbst lachen und bin leicht zu amüsieren. | Ich bin beständig. Ich halte in schwierigen Zeiten durch. |
| Ich bin imstande, mich emotional von Verlusten und Genickschlägen zu erholen. | Ich bin durch schwierige Erfahrungen stärker geworden und habe mich entwickelt. |
| Ich habe Freunde, mit denen ich reden kann. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und um Hilfe bitten. | Ich konnte schon mal Unglück in Glück umwandeln und konnte Nützliches aus schlechten Erfahrungen ableiten. |
| Ich fühle mich selbstbewusst und weiß, wer ich bin. |  |
| Ich bin neugierig. Ich will wissen, wie die Dinge funktionieren. | Eine Punktzahl von über 90 bedeutet, dass Sie schwierige Lebensumstände gut meistern und Ihre Resilienz stark ausgeprägt ist.  Eine Punktzahl von 70 bis 89 deutet ebenfalls auf eine ausgeprägte Resilienz hin. Sie sind bereits sehr selbstbewusst und zeigen in den meisten schwierigen Situationen Widerstandskraft.  Eine Punktzahl zwischen 50 und 69 Punkten zeigt, dass Sie die Fähigkeit zur Resilienz besitzen, dass diese aber noch nicht recht zum Tragen kommt. Ein wenig mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten kann hier nicht schaden.  Eine Punktzahl unter 50 zeigt, dass das Leben wahrscheinlich oft schwierig für Sie ist. Es kann sein, dass' Sie mit Druck nicht gut umgehen können. Sie können schlechten Erfahrungen nichts Nützliches abgewinnen. Sie fühlen sich verletzt, wenn Menschen Sie kritisieren. Manchmal fühlen Sie sich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn dies auf Sie zutrifft, sind Ihre Resilienzfähigkeiten nicht stark ausgeprägt. |
| Ich ziehe wertvolle Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen der anderen. |
| Ich bin gut im Problemlösen. Ich kann analytisch, kreativ, praktisch denken. |
| Ich will, dass die Dinge gut funktionieren und werde oft um Rat gefragt. |
| Ich bin flexibel. Ich bin optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und selbstsüchtig - je nach Situation. |
| Ich bin immer ich, aber ich merke, dass ich verschieden mit verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen umgehen kann. |

# Resilience Scale 13 (RS13)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Item |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Normalerweise schaffe ich alles irgendwie |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ich mag mich |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ich bin entschlossen |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ich nehme die Dinge, wie sie kommen |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Ich behalte an vielen Dingen Interesse |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Wenn in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen. |  |  |  |  |  |  |  |

Fragebogen von Leppert et al. (2008), abgedruckt in Leppert K., Richter F. & Strauss B. (2013). Wie resilient ist die Resilienz? Für die Psychotherapie relevante Forschungsergebnisse. Psychotherapie im Dialog1 /2013, S. 52-55. ONLINE: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1337097>