

# Resilienztest

**Wie steht es um Ihre Resilienz?**

**Über wie viel Widerstandskraft verfügen Sie?**

Der Arbeitsalltag fordert pausenlos unsere innere Stärke:

Wenn Sie endlich den Überblick über Ihren randvollen Terminkalender wiedergewonnen haben, taucht plötzlich eine Vielzahl an dringenden Zusatzaufgaben auf. Oder Ihr/e Vorgesetzte/r verlangt von Ihnen Aktionen zur Verbesserung der aktuellen Ergebniszahlen, die Sie am besten schon gestern hätten initiieren sollen. Oder ein/e gut eingearbeitete/r MitarbeiterIn kündigt unverhofft...

Wie fällt Ihre Reaktion in solchen Situationen aus?

**Testen Sie Ihre persönliche Resilienz**

In solchen Situationen brauchen Sie Resilienz, um nicht aus der Balance zu geraten, sondern mit Energie und Freude die anstehenden Aufgaben bewältigen zu können. Es gibt eine Reihe wissenschaftlich erwiesener Faktoren, die zusammen genommen Ihre Resilienz ausmachen. Mit diesem Resilienztest können Sie Ihre aktuelle Resilienzstärke ermitteln.

Bewerten Sie dazu die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 10:

Wenn Sie den Aussagen **gar nicht** zustimmen, geben Sie sich **1 Punkt**. Wenn die **Aussagen perfekt** passt, geben Sie sich **10 Punkte**.

Resilienzschlüssel	Typische Aussagen	Punkte
Akzeptanz	Ich stelle mich immer der Realität. Was vorbei ist, ist vorbei.	
	Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden. Es ist, wie es ist.	
Optimismus	Ich rechne meist mit dem Besten. Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft.	
	Ich vertraue darauf, dass es besser wird.	

	Ich mache das Beste draus – gerade wenn es schwierig ist.	
<b>Selbstwirksamkeit</b>	Probleme sind Herausforderungen. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	
	Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.	
<b>Verantwortung</b>	Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“ sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“.	
	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	
<b>Netzwerk-Orientierung</b>	Gemeinsam geht`s besser.	
	Ich vertraue anderen.	
	Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss.	
	Ich darf auf die Unterstützung anderer bauen.	
<b>Lösungs-Orientierung</b>	Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.	
	Ich weiß, was mir wichtig ist – für meine aktuelle (Lebens-)Situation und auch langfristig.	
	Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.	
<b>Zukunfts-Orientierung</b>	Ich plane meine Zukunft.	
	Ich Sorge für mich.	
	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.	
	Ich weiß, sehr genau, was meine Ziele sind.	
<b>Ihr Ergebnis - Gesamtpunktzahl</b>		

**7– 40 Punkte:** An Ihrer Resilienzstärke können Sie noch deutlich zulegen. Prüfen Sie, welcher Resilienzfaktor aktuell den größten Unterschied machen würde, so dass Sie mit Ihrem Leben wieder zufriedener werden. Legen Sie kleine Entwicklungsschritte fest, die Sie täglich überprüfen. Am besten nutzen Sie dafür Ihr persönliches Resilienz-Tagebuch. Machen Sie jeden Abend Ihre persönliche Tagesschau und notieren Sie sich für Ihren wichtigsten Resilienzschlüssel, was Sie erreicht haben: Was lief nicht so gut? Was lief schon ganz gut? Worauf sind Sie stolz? Ziehen Sie jeweils am Ende einer Woche Bilanz, was Sie auf Ihrem Entwicklungsweg erreicht haben. Orientieren Sie sich daran, was nun konkret anders ist. Denken Sie auch an eine Belohnung für sich selbst.

**41 – 55 Punkte:** Sie liegen im mittleren Bereich und sind mit Ihrer Resilienzstärke schon ganz gut aufgestellt. Prüfen Sie welche Haltungs- oder Verhaltensänderung für Sie einen großen Unterschied machen würde. Geht es mehr um Ihre innere Entwicklung oder wollen Sie mutiger sein und in Ihrem Außen etwas verändern? Machen Sie den Ökocheck, bevor Sie mit Ihrem Veränderungsprogramm starten und beantworten Sie folgende Fragen: Was ist der Preis für Ihre Veränderung? Auf wen oder was hat Ihre Veränderung Auswirkungen? Was gewinnen Sie durch diese Veränderung? Und wie gefallen Sie sich, angenommen Sie haben diese Veränderung bereits hervorragend verwirklicht? Wenn die Vorteile überwiegen, dann starten Sie bitte los und bleiben Sie dran.

**56 – 70 Punkte:** Gratulation. Ihre innere Stärke ist ausgezeichnet. Bitte bleiben Sie dran, da Sie selbst sicherlich Ihre Schwachstellen kennen. Unterstützen Sie auch andere bei Ihrer Resilienzentwicklung. Ich bin überzeugt, dass wir alle miteinander mehr Spaß haben und ein erfülltes Leben führen können, wenn wir mehr auf unsere innere Stärke setzen.

Bei vielen Themen ist es einfacher, wenn Sie sie mit entsprechender Unterstützung angehen. Sie können in einem Resilienztraining Ihre Fähigkeiten zur Resilienzentwicklung vertiefen, oder sich für ein entsprechendes Coaching entscheiden. (Test nach Prof. Dr. Jutta Heller)

**Möchten Sie mehr zum Thema Stressprävention und Resilienzstärkung wissen?**

Dann kontaktieren Sie uns per Mail: [hahn@business-kompetenz.com](mailto:hahn@business-kompetenz.com)

**Oder telefonisch unter 0611-88008177 oder mobil 0173-6528075, wir freuen uns auf Sie!**