

Selbsttest: Wie resilient bin ich?

auf Basis Resilienzskala RS 13

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

Auswertung:

Addieren Sie alle Punkte. Ein hoher Wert weist auf eine gute Resilienz hin, ein niedriger Wert deutet auf eine geringe psychische Widerstandskraft.

Mehr als 72 Punkte: Sie können mit Belastungen gut umgehen und sind den Anforderungen des Lebens gewachsen.

Zwischen 67 und 72 Punkte: durchschnittliche Widerstandskraft. Sie finden meist Lösungen für Ihre Probleme, auch wenn sie mitunter viel Kraft kosten.

Weniger als 67 Punkte: wenig belastbar. Probleme werden für Sie oft zu einer Lebenskrise.

Ihre Resilienz ist nicht sehr groß. Sie sollten auch psychologische Hilfe in Anspruch nehmen,

wenn Sie sie benötigen, um Depressionen zu verhindern und die Lebenszufriedenheit zu erhöhen.