

Resilienz-Check

Die Aussage...

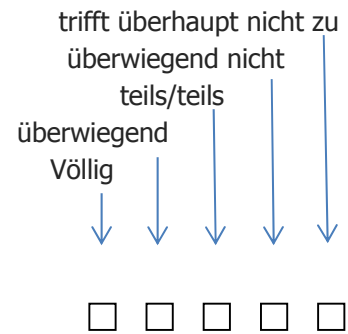
trifft überhaupt nicht zu
überwiegend nicht
teils/teils
überwiegend
Völlig

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

-
1. Sind Sie in Ihrer Partnerschaft zufrieden und empfinden Sie diese als bereichernd?
 2. Gibt es einen Menschen, mit dem Sie über alles sprechen können, auch über sehr persönliches?
 3. Haben Sie ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern?
 4. Nehmen Sie viel Rücksicht darauf, was andere Menschen über Sie denken oder sagen könnten?
 5. Interessiert sich Ihre Familie für Ihre Arbeitsprobleme?
 6. Haben Sie ein gutes Verhältnis mit Ihren Kollegen/Mitarbeitern?
 7. Nehmen Sie sich Zeit für die Pflege wichtiger persönlicher Kontakte?
 8. Fällt es Ihnen leicht, Beziehungen zu knüpfen und aus einem ersten, guten Kontakt ein tragendes Beziehungsband zu knüpfen?
 9. Wissen Sie in Schwierigkeiten, bei wem Sie sich Rat holen können?
 10. Kennen Sie Ihre Grundemotionen (traurig, ängstlich, wütend, glücklich) und erkennen Sie diese in entsprechenden Situationen bei sich selbst?
 11. Können Sie in Krisenphasen Ihre innere Ruhe bewahren?
 12. Lassen Sie sich manchmal von Ihren Emotionen überwältigen?

Resilienz-Check

Die Aussage...



13. Fällt es Ihnen leicht, sich in andere Menschen hineinzusetzen und deren Sichtweisen und Gefühle nachzuvollziehen?

14. Sind Sie in der Lage, mit den Emotionen Anderer umzugehen?

15. Kennen Sie aus eigenen Erfahrungen, dass verschiedene innere Strebungen und Strömungen in Ihnen vorhanden sind und Sie sich manchmal hin- und hergerissen fühlen?

16. Erkennen Sie zwischenmenschliche Konflikte und sprechen Sie diese konstruktiv anzusprechen?

17. Lassen Sie sich von schlechten Stimmungen anstecken?

18. Finden Sie sich mit einer Situation ab, wenn Sie an dieser nichts verändern können?

19. Lassen Sie sich hin- und wieder von einer befreundeten Person ein Feedback über Ihr Verhalten und Ihre Wirkung geben?

20. Wenn ja, stimmt Ihre eigene Einschätzung Ihrer Wirkung mit der Wahrnehmung Ihres Freundes überein?

21. Kennen Sie Ihren Körper und fühlen Sie sich in ihm wohl?

22. Achten Sie auf Signale und Botschaften Ihres Körpers und folgen Sie ihnen?

23. Schenken Sie ersten Symptomen und Unwohlsein Aufmerksamkeit und gehen Sie frühzeitig auf sie ein?

24. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre körperlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Nahrungsaufnahme, Bewegung und Sport, Sexualität, Gesundheit?

Resilienz-Check

Die Aussage...

	trifft überhaupt nicht zu			
	überwiegend nicht			
	teils/teils			
überwiegend				
Völlig				
↓	↓	↓	↓	↓
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Gönnen Sie sich in Ihren Arbeitsphasen zwischendurch Ruhepausen?

26. Nehmen Sie sich Zeit für Mahlzeiten?

27. Halten Sie sich bezüglich Ihrer beruflichen Entwicklung für ziemlich ehrgeizig?

28. Würden Sie sagen, dass Ihre Arbeit Ihr Ein und Alles ist?

29. Haben Sie den Anspruch, ein Perfektionist zu sein?

30. Befürchten Sie manchmal, zu versagen?

31. Glauben Sie daran, etwas bewirken zu können?

32. Reagieren Sie gekränkt, wenn Ihre Leistung kritisiert wird?

33. Fällt es Ihnen schwer, NEIN zu sagen?

34. Haben Sie Schuldgefühle, wenn Sie nicht alles bearbeiten können?

35. Erlauben Sie es sich, auf sich stolz zu sein, dürfen Sie sich selbst loben?

36. Durften Sie in Ihrer Kindheit mit schlechten Noten nach Hause kommen?

37. Können Sie Komplimente annehmen oder versuchen Sie, diese rasch zu relativieren?

38. Können Sie sich an einem persönlichen Erfolg erfreuen?

Resilienz-Check

Die Aussage...

trifft überhaupt nicht zu
überwiegend nicht
teils/teils
überwiegend
Völlig

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

39. Glauben Sie, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt?

40. Wie groß ist Ihre Zuversicht, dass Sie Schwierigkeiten überwinden können?

Aufgabe:

Wenn im Haus Ihrer Eltern ein Sprichwort oder eine Redewendung an der Wand hinge, wie würde dieser Satz lauten?