

3. Resilienzselbsttest



1	Ich spüre, dass mein Leben sinnvoll und lebenswert ist.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
2	Mir fallen neue und positive Dinge eher auf als Altbekanntes und Negatives.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
3	Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
4	Ich glaube, dass ich Einfluss auf mein Leben haben kann und nicht Opfer der Umstände bin.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4
5	Ich gehe auch unangenehme Dinge an und werde aktiv.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5
6	Ich habe klare Prioritäten für mein Leben.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	6
7	Ich vertraue anderen und weiß, dass ich Unterstützung von anderen bekomme, wenn ich sie brauche.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	7
8	Ich blicke positiv in die Zukunft und weiß, dass ich Schwierigkeiten meistern kann.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8
9	Ich werte meine Erfahrungen aus und lerne aus Fehlern genauso wie aus Erfolgen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9
10	Ich kann mich Veränderungen gut anpassen und kann mich damit abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
11	Ich finde lieber Lösungen, als mich mit der Suche nach Fehlern oder Schuldigen zu beschäftigen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	Ich habe Ziele in meinem Leben, und die stimmen mit meinen Werten überein.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
13	Ich achte gut auf mich.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13
14	Ich habe einen guten Kontakt zu meinem Körper und spüre, was mir guttut und was nicht.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	14
15	Wenn es eng wird, ist mir meine Gesundheit wichtiger als die Erwartungen anderer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15
16	Ich weiß, was ich kann, und traue mir was zu.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16
17	Auch in schwierigen Zeiten kann ich auf meine Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	17
18	Ich glaube an mich.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	18