

Selbst-Check:

Testen Sie Ihre „Resilienz-Fitness“

Lesen Sie die Beschreibung der Schlüsselfaktoren für Ihre innere Stärke und die typischen dazugehörenden Aussagen.

Bewerten Sie dann auf einer Skala von 1 (= nicht zutreffend) bis 10 (= völlig zutreffend), inwiefern diese Beschreibungen für Sie persönlich zutreffen. Je weniger Punkte Sie sich für den Resilienz-Schlüssel geben, desto stärker sollten Sie Ihren Fokus auf die Bearbeitung dieser Aspekte legen.

Schlüssel für innere Stärke	Typische Aussagen	Bewertungspunkte
Akzeptanz: Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist.	Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich recht gut und schnell abfinden.	
Optimismus: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.	Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.	
Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.	Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	
Verantwortung: 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 unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	

<p>Netzwerkorientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.</p>	<p>Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.</p>	
<p>Lösungsorientierung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.</p>	<p>Ich weiß, was mir wichtig ist und setze Prioritäten. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.</p>	
<p>Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.</p>	<p>Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich auch Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich arbeite meist auf ein Ziel hin und ich weiß oft sehr genau, was ich will.</p>	

Wie ist Ihr Test ausgefallen? Die wenigsten Menschen werden in allen sieben Kategorien die glatte 10 erreichen. Wenn Sie im mittleren Bereich mit 5 bis 7 Punkten liegen, sind Sie schon gut aufgestellt. Wenn sich Ihre Punkte im unteren Drittel bewegen, können Sie selbst für eine Veränderung sorgen.

Quelle: Prof. Dr. Jutta Heller in "Resilienz-7 Schlüssel für mehr innere Stärke"