

## Selbst-Test: Resilienz

Überprüfe in nur 5 Minuten, wie es um deine Resilienz steht!

Bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 bis 5, wobei 1 "stimme überhaupt nicht zu" und 5 "stimme vollkommen zu" bedeutet.

### 1. Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

### 2. In schwierigen Situationen finde ich schnell Lösungen.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

### 3. Ich habe ein starkes soziales Netzwerk, auf das ich mich verlassen kann.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

### 4. Ich kann auch in stressigen Zeiten einen klaren Kopf bewahren.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

### 5. Ich sehe Herausforderungen als Chancen für persönliches Wachstum.

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

**6. Ich kann gut mit Rückschlägen umgehen und mich davon erholen.**

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

**7. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, schwierige Zeiten zu meistern.**

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

**8. Ich pflege einen gesunden Lebensstil, der mir hilft, Stress abzubauen.**

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

**9. Ich kann gut mit Unsicherheit umgehen und bleibe optimistisch**

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

**10. Ich bin in der Lage, aus schwierigen Erfahrungen Kraft und Zuversicht zu schöpfen.**

- 1 - stimme überhaupt nicht zu
- 2 - stimme eher nicht zu
- 3 - neutral
- 4 - stimme eher zu
- 5 - stimme vollkommen zu

Auswertung: Addiere die Punkte aller Antworten und Teile sie durch die Anzahl der Fragen, um deinen Durchschnittswert für Resilienz zu erhalten. Je höher der Wert, desto resilienter bist du tendenziell.