

# Resilienzprofil

Sie können den Fragebogen elektronisch ausfüllen und oder ausgedruckt von Hand. Die Hinweise zur Auswertung Ihrer Antworten finden Sie auf der letzten Seite im Dokument.

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen aus Ihrer aktuellen Lebenssituation:

## Grundhaltungen

	1 trifft nicht zu	2 trifft eher nicht zu	3 trifft teil- weise zu	4 trifft weit- gehend zu	5 trifft voll zu
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert.					
Ich weiss, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit behalten.					
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu. Ich fühle mich selbstsicher.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Ich bin mir wichtig und kann gut für mich sorgen.					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					

## Persönliche Kompetenzen

	1 trifft nicht zu	2 trifft eher nicht zu	3 trifft teil- weise zu	4 trifft weit- gehend zu	5 trifft voll zu
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermassen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Ich löse gern Probleme; dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit. Ich plane die Zukunft sorgfältig.					
Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen.					

## Soziale Ressourcen

	1 trifft nicht zu	2 trifft eher nicht zu	3 trifft teil- weise zu	4 trifft weit- gehend zu	5 trifft voll zu
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile. Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein grosser Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten, Arzt ...					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder Interviews.					

## Arbeitsbezogene Ressourcen

	1 trifft nicht zu	2 trifft eher nicht zu	3 trifft teil- weise zu	4 trifft weit- gehend zu	5 trifft voll zu
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines grösseren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen und spüre Wertschätzung.					
Ich weiss genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen. Ich kann entscheiden, wie ich Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung der Mitarbeiter bemüht.					
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexibel auf den Betroffenen zugeschnitten.					
Ideen und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					

## Auswertung

Bitte beachten Sie: Die Gesamtpunktezahl oder gar der Vergleich mit anderen Personen ist nicht wichtig für Ihren Resilienzprozess! Deswegen wurde auch auf ein automatisches Zusammenzählen der Punkte verzichtet.

Ihre Ergebnisse werten Sie folgendermassen aus:

Sehen Sie sich zuerst alle Aussagen an, die weitgehend (4er / hellgrün) oder voll (5er / dunkelgrün) auf Sie zutreffen. Hier liegen Ihre Stärken. Freuen Sie sich an Ihren Ressourcen!

Sehen Sie sich anschliessend alle Aussagen genauer an, die nicht (1er / blau) oder eher nicht (2er / hellblau) auf Sie zutreffen. Hier besteht noch ausbaufähiges Potential! Betrachten Sie diese Punkte als Chancen zur Veränderung. Wählen Sie unter diesen einen oder zwei Punkte aus, die für Sie eine besondere Herausforderung darstellen und die Sie gerne verändern möchten. Bitte notieren Sie sich diese persönlichen Ziele hier:

.....  
.....

Falls es bei den vier Bereichen des eben gemachten Resilienztests einen Bereich gibt, in dem nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen, sollten Sie diesem Bereich verstärkt Beachtung schenken und ihn z.B. mit der Hilfe eines Coachs näher beleuchten.