SELFCHANGE

Level Up your Life

RESILIENZFRAGEBOGEN

Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu ...

trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft eher zu	trifft voll zu
1	2	3	4	5

1. Ich kann für jedes Problem eine Lösung finden.

2. Wenn ein Problem entsteht, fallen mir in der Regel mehrere Lösungswege ein.

3. Bei Problemen verfalle ich schnell in eine Denkweise, die das Problem in den Vordergrund rückt, nicht aber deren Lösung.

4. Mein Leben wird häufig von anderen Menschen oder Situationen bestimmt, weniger durch mein eigenes Handeln.

5. Wenn ich mich anstrenge, habe ich auch Erfolg.

6. Ich schaue stets optimistisch in die Zukunft.

7. Ich konzentriere mich meist auf die positiven Dinge einer Sache, selbst wenn es Probleme sind.

8. Ich gehe eher pessimistisch an Dinge heran, dann kann ich auch nicht enttäuscht werden.

9. Ich bleibe stets optimistisch, auch wenn mir Widerstände entgegenstehen.

10. Egal, was auf mich zukommt, mir fällt immer ein, wie ich es lösen kann.

11. Was ich angehe, gelingt mir in der Regel auch.

Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:

SKALA LÖSUNGSORIENTIERUNG

SKALA OPTIMISMUS

12. Ich bemitleide mich häufig selbst, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.

13. Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich kritisiert werde.

14. Ich neige oft zu Rachegelüsten, wenn mir jemand Ungerechtes antut.

15. Ich lästere nicht gerne über andere.

SKALA OPFERROLLE VERLASSEN

16. Bei Krisen oder Problemen sehe ich immer den Anteil, den ich selbst dazu beigetragen habe.

17. Ich frage nicht „Wer hat Schuld?", sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".

18. Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.

19. Ich übernehme gern Verantwortung und gehe oft voran.

SKALA VERANTWORTUNG

20. Ich empfinde mich als wertvollen Menschen.

21. Mir fällt es schwer, meine eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.

22. Ich kann Ärgernisse gut akzeptieren, wenn ich sie nicht ändern kann.

23. Ich kann mich schnell auf Veränderungen, die mein Leben betreffen, einstellen

SKALA AKZEPTANZ

24. Es ist für mich unerträglich, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte.

25. Ich begreife Krisen stets als Chance für Neues.

26. Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser.

27. In der Regel vertraue ich Mitmenschen.

28. Es ist leicht für mich, andere um Hilfe zu bitten.

29. Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.

30. Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.

31. Ich habe konkrete Lebensziele und verfolge diese auch konsequent.

32. Es bereitet mir Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.

33. In unerwarteten Situationen weiß ich meistens, wie ich mich verhalten soll.

34. Ich mag es, mich an Zielen zu orientieren, auch wenn es nicht meine eigenen sind.

SKALA NEZTWERKORIENTIERUNG

SKALA ZUKUNFTSPLANUNG / ZOELORIENTIERUNG

Auswertung der Resilienzfaktoren

Bitte addieren Sie die Punkte (links neben den Kästchen in der Aussage hinterlegt) und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Fragen, die Sie in der jeweiligen Kategorie beantwortet haben.

Hinweise zur Auswertung:

- geringe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 1-2,5)
- mittlere Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 2,51-3,5)
- hohe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 3,51-5)

SELFCHANGE
Level Up your Life

Lösungsorientierung	Frage 1-5 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Optimismus	Frage 6-11 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Opferrolle verlassen	Frage 12-15 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Verantwortung	Frage 16-20 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Akzeptanz	Frage 21-25 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Netzwerkorientierung	Frage 26-29 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT
Zukunftsplanung/ Zielorientierung	Frage 30-34 1 2 3 4 5	DURCHSCHNITT

Quellen: DGPG - Deutsche Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung