



# SPOTLIGHT AUF DEINE PERSÖNLICHE RESILIENZ

WELCHER AUSSAGE STIMMST DU EHER ZU?

Wenn ich ein Problem habe, dann suche schnellstmöglich nach einer Lösung.

Wenn ich ein Problem habe, dann werfe ich häufig erst mal den Blick darauf, was dadurch nicht mehr möglich ist oder/und rege mich darüber auf.

Ich bin von Grund auf optimistisch eingestellt und fokussiere mich auf Chancen statt Hindernisse.

Ich bin von Grund auf pessimistisch eingestellt und sehe meist eher Hindernisse als Chancen.

Auf unvorhergesehene Änderungen meiner Pläne reagiere ich flexibel und versuche das Beste aus der Situation zu machen.

Unvorhergesehene Änderungen meiner Pläne stressen und frustrieren mich immens. Schnell werfe ich dann das Handtuch.

Parameter, die ich in herausfordernden Lebenssituationen nicht ändern kann, erkenne ich als solche und kann ich gut akzeptieren. Stattdessen lege ich lieber meinen Fokus auf die Dinge, die ich beeinflussen kann.

Ich tue mir sehr schwer damit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Häufig hadere ich dann mit meinem Schicksal bzw. mit der Situation, in der ich stecke.

Ich habe mehrere enge Bezugspersonen, denen ich vertrauen kann und die mir in schwierigen Situationen beiseite stehen (würden).

Ich bin eher ein:e Einzelgänger:in und habe keine engen Bezugspersonen, denen ich vertrauen kann und die mir in schwierigen Situationen beiseite stehen (würden).

Ich weiß, was Stress in mir auslöst, wie ich mit Stress umgehe und welche Tätigkeiten mir wiederum gut tun. Ich kenne meine Stärken und Schwächen.

Ich mache mir keine Gedanken darüber was mir gut tut oder Stress in mir auslöst. Meine Stärken und Schwächen kenne ich nicht.

Wenn mich jemand fragen würde, welche konkreten Ziele und Wünsche ich für mein Leben habe, könnte ich diese sofort benennen und im Detail beschreiben.

Wenn mich jemand fragen würde, welche konkreten Ziele und Wünsche ich für mein Leben habe, könnte ich diese nicht benennen.

Wenn ich etwas wirklich will, dann tue ich alles dafür es zu erreichen.

Wenn ich etwas erreichen will, geht mir häufig schnell die Puste aus oder ich verliere zwischenzeitlich das Interesse.

Ich liebe es neue Erfahrungen zu machen, neue Wege zu gehen und Probleme mal anders anzugehen. Meine Offenheit für Neues ist daher sehr groß.

Alt bewährtes gibt mir Sicherheit und ist für mich das einzig Wahre. Neues macht mir Angst oder interessiert mich nicht.

Wenn ich etwas wirklich will, setze ich mich sehr stark dafür ein - auch gegenüber Autoritäten.

Wenn ich etwas erreichen will und mir jemand im Weg steht, kann ich mich gegenüber der anderen Person meist nicht durchsetzen.

WELCHER AUSSAGE STIMMST DU EHER ZU?

Ich rede nicht nur. Ich setze auch um. Ich bin durch und durch ein:e Macher:in.

     

Ich plane gerne für die Zukunft. Doch meistens bleibt es auch dabei. Die Umsetzung meiner Pläne ist nicht meine Stärke.

Ich bin sehr dankbar für mein Leben, auch wenn vielleicht nicht immer alles perfekt läuft. Ich schätze auch die kleinen und vermeintlich selbstverständlichen Dinge in meinem Leben.

     

Ich habe das Gefühl, dass andere viel mehr Glück im Leben haben als ich. Das was ich habe, kann ich meist nicht schätzen, besonders wenn ich mich mit anderen vergleiche.

Wenn ich im Leben vor einem Problem stehe, bin ich davon überzeugt, dass ich selbst die Situation positiv beeinflussen kann. Ich verwende häufig Sätze wie "Ich finde schon eine Lösung", oder "Ich krieg das hin".

     

Wenn ich vor einem Problem stehe, dann fühle ich mich meist als Opfer der Umstände. Ich verwende häufig Sätze wie "Ich bin ein Pechvogel", oder "Ich kann nichts daran ändern."

Ich vertraue darauf, dass jede Herausforderung in meinem Leben einen Sinn hat, ich etwas daraus lernen soll und ich die Fähigkeiten habe die Herausforderung zu meistern.

     

Einen Sinn in meinen Problemen und Herausforderungen kann ich eigentlich nie erkennen. Ich frage mich häufig, warum ausgerechnet ich jetzt da durch muss.

Ich fühle mich stark und bin überzeugt davon, dass ich alle Herausforderungen meistern kann, die mir das Leben gibt.

     

Ich fühle mich schwach und glaube häufig, dass ich es nicht schaffe die Herausforderungen in meinem Leben zu meistern.

Ich bin gerne auf der Welt und genieße mein Leben mit allem was dazugehört.

     

Häufig wird mir alles zu viel, ich bin erschöpft und würde manchmal gerne flüchten. Mein Leben macht mir wenig Spaß.

Ich kann mich, meine Emotionen und Bedürfnisse gut kontrollieren. Wenn es sein muss, kann ich mich zusammenreißen.

     

Ich habe nur wenig Kontrolle über meine Emotionen und Bedürfnisse. Wenn mir nach etwas ist, dann mache ich es, auch wenn es gerade sehr unvernünftig ist.

Man darf das Leben nicht immer zu ernst nehmen. Mit Humor lebt es sich deutlich einfacher.

     

Das Leben ist kein Ponyhof. Humor ist bei Problemen fehl am Platz.

Ich achte darauf immer genug Energiereserven zu haben, um auch für unvorhergesehene Herausforderungen noch ausreichend Kraft zu haben.

     

Ich lebe durchgehend am Limit meiner Energieressourcen. Unvorhergesehene Herausforderungen bringen mich nicht nur ins Straucheln. Ich habe meist auch das Gefühl, dass ich dafür keine Kraft mehr habe.