



SELBSTCHECK

# KURZER RESILIENZTEST

**Wie steht es um Ihre Resilienz?**

visualisiert von Benefit BGM

nach Vorlage der renommierten Professorin

© Dr. Jutta Heller: <https://juttaheller.de>

# RESILIENZTEST

Bewerten Sie dazu die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 10:  
Wenn Sie den Aussagen **gar nicht** zustimmen, geben Sie sich **1 Punkt**.  
Wenn die Aussagen **perfekt** passen, geben Sie sich **10 Punkte**.



RESILIENZSCHLÜSSEL	TYPISCHE AUSSAGEN	PUNKTE
Akzeptanz	Ich stelle mich immer der Realität. Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden. Es ist, wie es ist.	_____
Zukunftsorientierung	Ich plane meine Zukunft. Ich Sorge für mich. Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich weiß, sehr genau, was meine Ziele sind.	_____
Optimismus	Ich rechne meist mit dem Besten. Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft. Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich mache das Beste draus – gerade wenn es schwierig ist.	_____
Selbstwirksamkeit	Probleme sind Herausforderungen. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme. Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.	_____
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 auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	_____
Netzwerkorientierung	Gemeinsam geht's besser. Ich vertraue anderen. Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss. Ich darf auf die Unterstützung anderer bauen.	_____
Lösungsorientierung	Ich gehe die Dinge an, werde aktiv. Ich weiß, was mir wichtig ist – für meine aktuelle (Lebens-)Situation und auch langfristig. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.	_____

# IHR ERGEBNIS

SELBSTCHECK

**Zählen Sie Ihre Punkte zusammen.**



7 – 40 PUNKTE

Für Ihre Resilienzstärke können Sie noch deutlich zulegen. Prüfen Sie, welcher Resilienzfaktor aktuell den größten Unterschied machen würde, so dass Sie mit Ihrem Leben wieder zufriedener werden. Legen Sie kleine Entwicklungsschritte fest, die Sie täglich überprüfen. Am besten nutzen Sie dafür Ihr persönliches Resilienz-Tagebuch. Machen Sie jeden Abend Ihre persönliche Tagesschau und notieren Sie sich für Ihren wichtigsten Resilienzschlüssel, was Sie erreicht haben: Was lief nicht so gut? Was lief schon ganz gut? Worauf sind Sie stolz? Ziehen Sie jeweils am Ende einer Woche Bilanz, was Sie auf Ihrem Entwicklungsweg erreicht haben. Orientieren Sie sich daran, was nun konkret anders ist. Denken Sie auch an eine Belohnung für sich selbst.

41 – 55 PUNKTE

Sie liegen im mittleren Bereich und sind mit Ihrer Resilienzstärke schon ganz gut aufgestellt. Prüfen Sie welche Haltungs- oder Verhaltens-änderung für Sie einen großen Unterschied machen würde. Geht es mehr um Ihre innere Entwicklung oder wollen Sie mutiger sein und in Ihrem Außen etwas verändern? Machen Sie den Ökocheck, bevor Sie mit Ihrem Veränderungsprogramm starten: Was ist der Preis für Ihre Veränderung? Auf wen oder was hat Ihre Veränderung Auswirkungen? Was gewinnen Sie durch diese Veränderung? Und wie gefallen Sie sich, angenommen Sie haben diese Veränderung bereits hervorragend verwirklicht? Wenn die Vorteile überwiegen, dann starten Sie bitte los und bleiben Sie dran.

56 – 70 PUNKTE

Gratulation. Ihre innere Stärke ist ausgezeichnet. Bitte bleiben Sie dran, da Sie selbst sicherlich Ihre Schwachstellen kennen. Unterstützen Sie auch andere bei ihrer Resilienzentwicklung. Ich bin überzeugt, dass wir alle miteinander mehr Spaß haben und ein erfülltes Leben führen können, wenn wir mehr auf unsere innere Stärke setzen.

## SCHON EPIKTET SAGTE:

“

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.*

”