

Kurz-Check persönliche Resilienz

Hallo,

Schön, dass Sie sich für meinen Kurz-Check persönliche Resilienz interessieren.
Wenn Sie einen ersten Eindruck gewinnen möchten, ob Sie resilient sind, ist dieser
Kurz-Check genau das Richtige für Sie.
Viel Spaß beim Ausfüllen und inspirierende Erkenntnisse wünscht Ihnen,

Anette Deiters

www.anettedeiters.de



Durchführung:

Unten sehen Sie Aussagen. Neben jeder Aussage steht eine Skala von 1 bis 5. Dabei bedeutet

① = die Aussage trifft überhaupt nicht zu

② = die Aussage trifft eher nicht zu

③ = neutral/weiß nicht

④ = die Aussage trifft eher zu

⑤ = die Aussage trifft voll und ganz zu

Kreuzen Sie bitte die Zahl an, die zur Zeit für Sie persönlich am besten zu der Aussage passt.

Persönliche Resilienz Aussagen:	trifft überhaupt t nicht zu	trifft eher nicht zu	neutral weiß nicht	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
1. Ich lasse mich nicht so leicht aus der Bahn werfen.	①	②	③	④	⑤
2. Ich werde aktiv, auch bei unangenehmen Dingen.	①	②	③	④	⑤
3. Mit mindestens einem Menschen aus meinem Umfeld kann ich über alles reden, egal, ob gut oder schlecht.	①	②	③	④	⑤
4. Ich blicke positiv in die Zukunft, auch bei Schwierigkeiten finde ich einen Weg heraus.	①	②	③	④	⑤
5. Wenn ich Pläne/Ziele habe, verfolge ich sie auch.	①	②	③	④	⑤
6. In stressigen Situationen behalte ich einen kühlen Kopf.	①	②	③	④	⑤
7. Wenn es eng wird, ist mir meine Gesundheit wichtiger als die Erwartungen von anderen.	①	②	③	④	⑤
8. Mir fallen eher neue und positive Dinge auf. Negatives nicht so sehr.	①	②	③	④	⑤
9. Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen	①	②	③	④	⑤
10. Ich habe genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen will und machen muss.	①	②	③	④	⑤



Auswertung:

Sie brauchen keine Punkte zusammen zu zählen.
Jede Aussage steht erst einmal für sich.

Werte 3 oder niedriger:

Alle Aussagen, bei denen Sie den Wert 3 oder niedriger angekreuzt haben, sollten Sie besonders beachten. Wenn Sie Ihre Resilienz verbessern möchten, nehmen Sie sich eine Aussage heraus und stellen sich z. B. folgende Fragen:

- Gibt es spezifische Gründe für die niedrigen Werte in diesen Bereich?
- Was wäre nötig, um einen Punkt höher zu kommen?
- Was würde sich in meinem Leben dadurch verbessern?
- Was müsste ich dafür tun, um einen höheren Wert zu bekommen?

Wert 4:

Sie sind grundsätzlich bei allen Aussagen, bei denen Sie sich auf den Wert 4 festgelegt haben, auf einem guten Weg. Sie sollten sich allerdings selbst hinterfragen/beobachten, wenn Sie doch bei der ein oder anderen Aussage Unsicherheiten feststellen.

Wert 5:

Super! Sie sind in den Themenbereichen, wo Sie den Wert 5 angekreuzt haben, resilient. Das wissen Sie wahrscheinlich auch, denn Sie fühlen sich in diesen Bereichen sicher und wohl. Da dieser Kurz-Check allerdings nur den jetzigen Zustand spiegelt und auch nur einen groben Eindruck über Ihre Resilienz geben kann, bietet es sich an, vermehrt etwas für ihre persönliche Resilienz zu tun. Fangen Sie an, vermehrt auf sich selbst zu achten. Beispielsweise Ernährung, Gewohnheiten, Arbeitspensum etc. so zu gestalten, dass Ihre persönliche Resilienz steigt.

Noch mehr Resilienz für Sie - Resilienz-Coaching:

Wenn Sie allerdings ganz genau, und individuell auf Sie abgestimmt, resilienter werden möchten, wäre eine tiefergehende Beschäftigung mit diesem Thema hilfreich.

Wenn Sie mögen, vereinbaren Sie gerne mit mir einen unverbindlichen und kostenfreien Kennenlern-Termin. Dann können wir über Sie, und wie Sie gezielter Ihre Resilienz stärken können, sprechen.

www.annedeiteurs.de

